# Wärmende Eintöpfe für die kalten Tage!

**Gewürzpaste:**

Zutaten:

10 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
3 cm frische Ingwerwurzel
3 cm frische Kurkumawurzel
2 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
1 Chilischote
¼ Liter Olivenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer pürieren und in ein Schraubglas füllen. Diese Gewürzpaste hält sich ca. 2 Wochen im Kühlschrank.

**Reis-Tomaten-Mett Eintopf (Für 4 Personen)**

Zutaten:

200 Gramm Rindermett oder eine Alternative z.B.: Vegetarisches Mühlen Hack von der Rügenwalder Mühle
200 Gramm Vollkornreis
4 Tomaten
1 Teelöffel Kokosöl
400 ml Gemüsebrühe
4 Esslöffel Gewürzpaste

Zubereitung:

Rindermett oder eine Alternative in einem heißen Topf in Kokosöl scharf anbraten. Den Reis und die grob zerkleinerten Tomaten dazugeben.
Mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten garen. Die Gewürzpaste unterrühren und noch einmal 5 Minuten ziehen

lassen. Guten Appetit!

**Karotten-Fenchel-Kartoffel-Eintopf (Für 4 Personen)**

Zutaten:

200 Gramm Rindermett oder eine Alternative z.B.: Vegetarisches Mühlen Hack von der Rügenwalder Mühle
8 Karotten
6 Knollen Fenchel
8 Kartoffeln
1 Teelöffel Kokosöl
400 ml Gemüsebrühe
4 Esslöffel Gewürzpaste

Zubereitung:

Rindermett oder eine Alternative in einem heißen Topf in Kokosöl scharf anbraten.
Gemüse und Kartoffeln waschen, putzen, schälen, in Würfel schneiden und mit in den Topf geben.
Mit 400 ml Gemüsebrühe auffüllen und 20 Minuten garen. Die Gewürzpaste unterrühren und noch einmal 5 Minuten ziehen lassen. Guten Appetit!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

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.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

**Meine Publikationen**
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

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 – Teil I – 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 – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
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

Der Provider dieses Blogs