

# 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  
 $\frac{1}{4}$  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](mailto: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](#)