

Für Leib...

Wärmender Kürbistopf

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
4 große Kartoffeln
2 große Möhren
1 große Zwiebel
etwas Sonnenblumenöl,
Wasser
gekörnte Brühe, Salz und Pfeffer,
Petersilie oder Basilikum gehackt

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und in mundgerechte
Würfel schneiden.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einen großen Topf mit Sonnenblumenöl
anschwitzen.

Das vorbereitete Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.

Mit soviel Wasser ablöschen bis das Gemüse bedeckt ist.

Brühe und Pfeffer nach Geschmack dazugeben.

Alles miteinander bei schwacher Hitze garkochen.

Abschmecken und mit gehackter Petersilie oder Basilikum servieren.



Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Heute
danke ich dir
für all das,
was mich
wachsen und reifen lässt.

(Pierre Stutz)