

Kartoffelragout



SÄURE-BASEN-BALANCE

Bringe Deine Balance wieder ins Gleichgewicht !

ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Steinpilze in lauwarmem Wasser einweichen. Schalotte, Sellerie und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten- und Karottenwürfel darin anbraten. Mit der Brühe ablöschen, die Kartoffeln und Sellerie zugeben, Deckel auflegen und etwa 10-15 Minuten auf niedriger Stufe garen.
3. Wenn die Kartoffeln fast gar sind, die Champignonscheiben und die abgetropften Steinpilze zugeben und etwas mitkochen.
Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühpulver, Petersilie und Majoran kräftig abschmecken.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Schalotte
- 100 g Karotten
- 200 g Kartoffeln
- 150 g Champignons
- 5 g getrocknete Steinpilze
- 1/2 Stange Sellerie (ca. 65 g)
- 1 EL Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz / Pfeffer
- Petersilie
- Majoran



314
Kalorien



40 g
Kohlenhydrate



10 g
Fett



14 g
Eiweiß



13 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff