LIFEBOXX
AB JETZT GESUND.

Like us on Facebook

Basischer Borschtsch (ukrainischer Eintopf)

Zutaten:

4 mittelgroße Kartoffeln
4 kleinere Rote Rüben
Ca. 1 Gemüsebrühe
1 große Zwiebel
1 kleiner Krautkopf
Pflanzenöl
Kräutersalz
Pfeffer
Kümmel
Etwas Zitronensaft
Kürbiskernöl oder griechischen Joghurt zum Verfeinern

Zubereitung:

Die Kartoffeln und die Roten Rüben waschen, schälen, in kleine Würfel oder Scheiben schneiden, das Kraut in dünne Streifen schneiden.

Die Zwiebeln klein würfeln und in Öl kurz anschwitzen, die Kartoffel, Rote Rüben und Kraut dazu geben und alles zusammen kurz anrösten. Die Gewürze gleich dazu geben,

Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist.

Mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken, vor dem Essen mit Kürbiskernöl oder griechischem Joghurt verfeinern.

Andrea Forsthuber - Hypnose & Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach
Tel. 0664 5163066 -office@lifeboxx.at -www.lifeboxx.at