



JULE KLEIN
@_juleklein_

Sie ist Ernährungsexpertin, Autorin und Food Creatorin mit Fokus auf antientzündlicher Ernährung. Seit ihrer Kindheit lebt Jule Klein mit Rheuma und stellte vor zehn Jahren ihre Ernährung um. Heute teilt sie ihr Wissen für mehr Wohlbefinden.

Kürzlich hat Julia Klein ein Buch herausgebracht: „Neustart Ernährung“, Dorling Kindersley, 192 Seiten, 25 Euro

Cremiger One Pot

MIT SÜSSKARTOFFEL, LINSEN & KOKOSMILCH



PRO PORTION: ca. 2.300 kJ (550 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 25 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach **REICHT FÜR:** 2 Portionen

Zutaten

Für x-x Personen

- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 EL dmBio Bratöl Olive*
- 1 TL dmBio Kurkuma gemahlen*
- 1 TL dmBio Curry mild*
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 100 g dmBio Rote Linsen*
- 1 Dose (400 ml) dmBio Kokosmilch*
- 200 ml dmBio Gemüsebrühe*, angerührt
- 50 g frischer Spinat
- Salz

- dmBio Pfeffer*, frisch gemahlen
- 1 TL dmBio Zitronensaft*



INSTA-TIPP

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto auf Instagram unter #alverderezept posten!



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Süßkartoffel, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.

Bratöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Kurkuma, Curry und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mit anrösten. Süßkartoffel, Paprika, Zucchini und rote Linsen hinzufügen.

Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Alles circa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Spinat unterheben und kurz zusammenfallen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- ☐ dmBio Bratöl Olive*
- ☐ dmBio Kurkuma gemahlen*
- ☐ dmBio Curry mild*
- ☐ Kreuzkümmel, gemahlen
- ☐ 100g dmBio Rote Linsen*

- ☐ 1 Dose (400 ml) dmBio Kokosmilch*
- ☐ dmBio Gemüsebrühe*
- ☐ Salz
- ☐ dmBio Schwarzer Pfeffer, ganze Körner*
- ☐ dmBio Zitronensaft*

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- ☐ 1 kleine rote Zwiebel
- ☐ 2 Knoblauchzehen
- ☐ 1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
- ☐ 1 Zucchini
- ☐ 1 Paprika
- ☐ 50 g frischer Spinat