

Kiwicha Gemüse Eintopf



für 2 Personen

150 g	goldenCorn	
20 g	Butter	
3 EL	Olivenöl	Kiwicha in Butter und Öl 5 Min. vorsichtig anbraten
½ l	Gemüsebouillon	ablöschen, 50 Min. zugedeckt köcheln
150 g	Gemüse, z.B. Kohlrabi, Lauch, Rüebli	zubereiten und unter den fertigen Kiwicha mischen
50 g	Walnüsse	zugeben
1 TL	Bio-Zitronen-Schale	abreiben und zugeben
	frische Petersilie	fein hacken und zugeben
	Salz, Pfeffer	zugeben, vorsichtig daruntermischen

Guten Appetit!

Ernährungstipp

Abends essen, für einen tiefen, erholsamen Schlaf