



Kochen mit babyclub.de

Kartoffel-Ingwer-Eintopf

Dieser leckere asiatisch angehauchte Eintopf ist genau das Richtige für die kalte Jahreszeit. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais und Kokosmilch versorgen euch mit wichtigen B-Vitaminen, die an der Zellteilung der Schwangeren und des Babys beteiligt sind. Die Entwicklung der Lunge des Ungeborenen wird durch Betakarotin, eine Vorstufe von Vitamin A, unterstützt. Dieser Nährstoff ist in Süßkartoffel, Karotte, Mais und Paprika enthalten. Auch Eisen ist in diesem Gericht viel zu finden. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Paprika und Kokosmilch liefern den notwendigen Mineralstoff für die Blutbildung und den Sauerstofftransport. Ingwer und Chili wirken zudem entzündungshemmend und sind deshalb gerade im Winter ideal.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 200g Kartoffeln
- 200g Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30g frischer Ingwer
- 200ml Gemüsebrühe
- 400ml Kokosmilch
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Chiliflocken
- Jodsalz & frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Das Öl im Topf erhitzen und Ingwer, Zwiebel sowie Knoblauch glasig dünsten.
2. Die Kartoffeln, Süßkartoffeln und Karotte schälen und in kleine mundgerechte Würfel schneiden. Das Gemüse ebenfalls in den Topf geben und etwa 5 min anbraten.
3. Das angebratene Gemüse mit Salz, Kurkuma und Chiliflocken würzen. Alles mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und 10 min bei schwacher Hitze köcheln lassen.
4. Den Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Maiskörner abtropfen lassen. Paprika und Mais zum Eintopf dazugeben und nochmals 5 min kochen lassen.
5. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit