



## Basische Reste-Gemüsepfanne

Ich versuche immer, so wenig wie möglich an Lebensmitteln wegzuschmeißen. Dafür ist dieses Rezept eine wunderbare Lösung. Man nimmt einfach alle Gemüsesorten, die weg müssen und verarbeitet sie in dieser Gemüsepfanne. Schnell, einfach und gesund. ☺ In diesem Fall hatte ich noch etwas Bio-Hackfleisch übrig, was ich mit verarbeitet habe, aber 100% basisch wäre es ohne Fleisch.

### Zutaten für 2 Personen:

3 kleine Kartoffeln mit Schale vom Vortag  
2 Knollen Topinambur  
1 Zucchini  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Tomate oder mehrere Kirschtomaten  
100g Rinder-Hackfleisch (wenn es 100% basisch sein soll, dann ohne Fleisch)  
1-2 TL italienische Gewürzmischung  
1 EL Mandelmus  
Handvoll frische Kräuter (z.B. Schnittlauch oder Basilikum)  
¼ l Gemüsebrühe (ca. 1TL körnige Gemüsebrühe)  
1 EL Ghee oder Olivenöl zum Anbraten

zum Abschmecken: Salz, Pfeffer

1. Alles putzen und klein schneiden
2. Die Zwiebeln anbraten, dann das Fleisch dazu geben und dann den Knoblauch.
3. Wenn das Fleisch leicht angebraten ist, dann die anderen Gemüsesorten (außer den Kartoffeln) dazu geben und kurz mit anbraten.
4. Dann die Gewürzmischung untermischen.
5. Das Wasser mit der Gemüsebrühe dazu geben und in etwa 10 Minuten köcheln lassen.
6. Dann den EL Mandelmus mit einrühren, evtl. noch etwas Wasser hinzugeben und die vorgekochten Kartoffeln mit dazu geben.
7. Nochmal ca. 5 Minuten köcheln lassen.
8. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren und mit Kräutern bestreuen.

**Gesundheitliche Vorteile:**

Topinambur ist eins der gesündesten Lebensmittel, die Knolle enthält außer Carotinen, B-Vitaminen und Vitamin E auch viel Kalium, Kalzium, Eisen und Phosphor. Vor allem aber ist Topinambur in den letzten Jahren bekannt geworden aufgrund seines hohen Gehaltes an Inulin, welches ein wichtiger Ballaststoff für die Darmbakterien ist. Inulin ist ein starker Nieren- und Gallenreiniger und aktiviert alle Ausscheidungen.

Ähnliches gilt für die erkalteten Kartoffeln, durch die Erkaltung wird die Stärkestruktur der Kartoffel verändert und sie enthält dann wichtige Ballaststoffe, die im Dünndarm nicht verdaut werden können und somit den guten Bakterien im Dickdarm als Futter dienen.