



## Bio-Genuss-Küche á la Weckbecker

### Gemüse-Spirelli-Eintopf

#### Zutaten:

75 g	Vollkorn-Spirelli
250 ml	Wasser
100 g	Broccoli, in feine Röschen teilen
100 g	Möhren, vierteln und in Scheiben schneiden
100 g	Rote Bete / Kohlrabi, würfeln (alternativ: Weißkraut)
75 g	rote / gelbe Paprika, würfeln
100 g	Tomaten, in kleine Stückchen schneiden / passierte Tomaten
50 g	Tomatenmark
10 g	Cashewkerne
10 g	Parmesan, fein geraffelt

#### Gewüze:

Gemüsebrühe, Asia, Kräutersalz, Basilikum, Thymian, Oregano, Schnittlauch, Petersilie

#### Zubereitung:

Die Nudeln ca. 3-4 Min. im Wasser köcheln, mit Broccoli, Möhren und Kohlrabi vermischen und weiter 6-7 Min. köcheln. Anschließend Paprika, Tomaten und Tomatenmark untermischen, etwas erwärmen, aber nicht mehr köcheln. Die Nudelpfanne mit den Gewürzen herzhaft abschmecken, portionieren und mit Cashewkernen, Käse und frischen Kräutern bestreuen.

*vgl.: Dipl. oec. troph. Peter Faulstich ,  
„Mein Weg zum Wohlfühlgewicht. Die Lust am leichteren Leben“,  
Hannover, Schlütersche Verlagsgesellschaft, 2009*



Klinik von Weckbecker  
Fachklinik für Naturheilverfahren