



### Kartoffellaibchen mit buntem Gemüse auf Champignonsauce für 1 Person

#### Buntes Gemüse

##### Zutaten:

½ Karotte  
 1 Stk Zucchini  
 1 Stk Kohlrabi  
 ½ EßL Olivenöl  
 Etwas Wasser  
 Kräutersalz

##### Zubereitung:

Das gewaschene Gemüse kleinschneiden.  
 In einem Topf oder im Wok, wenn vorhanden, bissfest dünsten. (Das Gemüse soll nur knapp mit Wasser bedeckt sein, damit es nicht anbrennt, in 3-4 min dürfte es fertig sein.)  
 Mit Kräutersalz würzen  
 Vor dem Anrichten, das Olivenöl dazugeben und untermengen.

#### Kartoffellaibchen

##### Zutaten:

1 Kartoffel  
 Etwas Salz  
 Etwas Muskatnuss  
**Tipp: Statt herkömmliches Salz, empfehle ich Ursalz**

##### Zubereitung:

Kartoffel kochen und schälen  
 Mit Gabel oder „Kartoffelstämpfer“ aufdrücken.  
 Mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen.  
 Bei Muskatnuss nur eine Prise, ist ein sehr starkes Gewürz.  
 Die Kartoffelmasse zu Laibchen formen und in Olivenöl goldbraun anbraten

## Champignonsauce

Zutaten:	Zubereitung:
<p>Eine Handvoll Champignon Etwas Tomatenmark ( ca. 1 EßL je nach Geschmack) 1/8 lt. Gemüsebrühe ½ EßL Olivenöl Etwas Kräutersalz Etwas Oregano frisch oder tiefgekühlt ½ Zwiebel Gutes Gelingen!</p>	<p>Zwiebel fein schneiden, In Olivenöl goldgelb andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Tomatenmark hineingeben und verrühren. Die Champignons in Scheiben schneiden, In der Sauce mitdünsten, ca. 10 min. Mit Kräutersalz und Oregano würzen, je nach Geschmack.</p>

Tipp: Lebensmittel aus Biologischem Anbau, haben mehr Geschmack, mehr Vitalstoffe.