



Rezepte für die Gesundheit und zum Genießen:

Ein Rezept für kühlere Tage mit sonnigem Namen.

**Eintopf des Südens**

- 500 g Kartoffeln (wenig Kalorien, sättigend)
- 500 g Möhren (Beta-Carotin)
- 500 g Zwiebeln (desinfizierend)
- 500 g Paprika (regt Stoffwechsel an)
- 500 g Tomaten (schützt vor Arterienverkalkung)
- 3 Knoblauchzehen (desinfizierend)
- 150 ml Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer und Kräuter

Kartoffeln und Möhren schälen und alles in angegebener Reihenfolge in Stücke schneiden und in einen Topf schichten.

Jede Lage mit Salz und Pfeffer, kleingehacktem Knoblauch und Kräuter würzen.

Mit Öl und Brühe übergießen.

In zugedektem Topf bei mäßiger Hitze ca.30 Minuten kochen lassen.

Viel Freude beim Kochen und Genießen.

Bleibt gesund und passt auf Euch auf.

Euer FRECHes Sportschul-Theken-Team

Petra Hummel

**Impressum:**

Gesundheitszentrum & Sportschule Frech  
Inhaber: Petra Frech  
Daimlerstr. 8 74372 Sersheim  
Telefon 07042 83120 Fax 07042 831211

[info@sportschule-frech.de](mailto:info@sportschule-frech.de)  
[www.sportschule-frech.de](http://www.sportschule-frech.de)

Redaktionell verantwortlich:  
Petra Frech