



Mein Glückstopf

Alle Gute für 2026

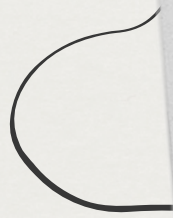


Dieses Rezept hält Dich jung und glücklich. Gelber Kürbis aktiviert mit Folsäure und Eisen die Glückshormone Serotonin und Dopamin. Chilis machen über Capsaicin glücklich. Karotten puffern mit Beta-Carotin freie Radikale ab, die Süßkartoffel liefert viel vom Zellschutz-Vitamin E. Vitamin C der Aprikose verbessert das Bindegewebe. Das Hühnchen sorgt mit Zink für gute Nerven. Dazu trinken alle beteiligten Personen ein Gläschen auf Dein Wohl!

Mein

Glückstopf

- 300 g Hähnchenbrust,
- Fischfilet oder Tofu
- 1 Süßkartoffel
- 4 Karotten
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 1 Chilischote
- 2 cm frischer Ingwer
- 6 getrocknete Aprikosen
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- je 2 EL Kürbis- und Cashewkerne
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Saft von 1 Limette



1. Hähnchenbrustfilet (Fisch oder Tofu) klein würfeln. Süßkartoffel, Karotten und Kürbis waschen. Süßkartoffel und Karotten schälen, Kürbis entkernen. Alles in walnussgroße Stücke schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Die Aprikosen halbieren. Die Lauchzwiebeln waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, das Fleisch darin 2–3 Minuten goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Süßkartoffeln, Karotten und Kürbis in den Topf geben und anschwitzen. Chili und Ingwer zugeben, kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel 5–8 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

3. Inzwischen die Kürbis- und Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Zum Abkühlen auf eine Platte geben. Das Fleisch mit den Aprikosen und Lauchzwiebeln zum Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, 2–3 Minuten köcheln lassen. Zuletzt mit den Kernen bestreuen und servieren.

PRO PORTION 23 g EW, 33 g F, 38 g KH