

RATATOUILLE

Low-carb – einfach - schnell

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel (50g)
½ Paprika gelb
½ Paprika rot
1 kleine Zucchini
3 Champignons
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
½ Dose gehackte Tomaten (200g)
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, edelsüß
Mediterrane Kräuter nach Wahl



Zubereitung:

- Knoblauch fein hacken
- Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden
- Champignons putzen und vierteln
- Öl in einer Pfanne erhitzen (Rauchpunkt beachten!) Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, das Gemüse zugeben und unter wenden anbraten
- Tomatenmark hinzufügen und unterrühren
- Gehackte Tomaten dazugeben und kräftig würzen
- Bei geringer Hitze ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen
- Mit Kräutern abschmecken

TIPP:

Passt auch gut zu Fisch- und Fleischgerichten!

Geben Sie Bio- Gemüse den Vorzug!

Versuchen Sie auch einmal eine Variante mit Auberginen!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!