Michi kocht Veggie

Ratatouille

Zutaten

1 Zucchini

2 Paprika

2 Zwiebeln

2 Tomaten

1 Aubergine

100g Tomatenmark

100ml Gemüsebrühe oder Saft einer geriebenen Kohlrabi

4 Knoblauchzehen

1 TL Honig

Thymian, Majoran, Rosmarin

n. B. Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

---------- 1 ----------

Gemüse in gleich große Würfel schneiden. Alles mit Olivenöl anbraten. Dann mit Honig, Salz und Pfeffer würzen.

---------- 2 ----------

Tomatenmark hinzugeben und mit dem Kohlrabisaft oder ca. 100 ml Gemüsebrühe aufgießen.

---------- 3 ----------

Das Ganze ca. 20 Minuten schmoren bis das Gemüse weich ist und es zu einer Masse wird.

Mit den gehackten Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein