

Rezept aus der Entdeckungstour-Kochwerkstatt

Gemüse süß-sauer

Zutaten für 4 Personen

1 Bund Schalotten, oder 1 Zwiebel

Je 1 rote, grüne, gelbe Paprika

1 kleine Ananas

1 kleine Zucchini

1 EL Öl

Ca. 0,25l Gemüsebrühe

1 EL Tomatenmark

Zubereitung

putzen, waschen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotten/Zwiebel in andünsten und Paprika dazugeben. Mit ablöschen, 5 Minuten köcheln lassen. Dann Zucchini, Ananas und dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln.

Ein schnelles Gericht. Als Beilage oder als Hauptspeise zum Reis.

