

Mediterranes Gemüseglasch

Zutaten für 2 Portionen

- 3 Stangen Staudensellerie - in etwa 1 cm breite Ringe schneiden
- 1 kleine Zucchini - vierteln und würfeln
- 1 gelbe Paprika - in Würfel schneiden
- 1 Zwiebel - fein hacken
- 1 Knoblauchzehe - fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 250 g passierte Tomaten
- 2 EL italienische Kräuter
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Vollrohrzucker
- Kristallsalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1/2 Bund Basilikum - fein hacken

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen, das Gemüse hinzufügen und unter Wenden 5 Minuten schmoren.

Mit den passierten Tomaten auffüllen, mit den italienischen Kräutern würzen und bei geringer Hitze 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zucker abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 133 kcal, Kohlenhydrate: 11 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 8 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/mediterranes-gemuesegulasch.html>