

Zutatenliste

Gemüseratatouille

Anzahl	Einheit	Zutat
1	Stück	Vollkorn-Zwieback
1.00		Kartoffel
1.00		Zwiebel
1.00	TL	Olivenöl
0.50		kleine Zucchini
1.00		rote Paprikaschote
1.00		Tomate
4.00		Champignons
6.00	EL	Zuckermais
2.00	EL	Tomatenmark
0.00		Salz, Pfeffer
0.00		Paprikapulver

Zubereitung

Kartoffel waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Kartoffelscheiben zugeben, wenig Wasser angießen und zugedeckt ca. zehn Minuten dünsten. Zucchini waschen, putzen und kleinschneiden, Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden, Tomate waschen und achteln, Champignons putzen und vierteln. Vorbereitetes Gemüse und Mais zugeben, mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zugedeckt ca. zehn Minuten dünsten. Mit Zwieback servieren.