

Napoli verdura

von Janick Spielmann

Mengen für 10 Personen

Tags: günstig, Für Zeltlager, Vegetarisch, Vegan, Laktosefrei

Gewürze: Ital. Kräutermischung, Salz, Pfeffer, Basilikum

1.0 dl Olivenöl	In Pfanne geben
200 g Zwiebel	anbraten
2.0 Stück Knoblauchzehen	dazugeben
* 2.5 Stück Rüebli	anbraten
150 g Auberginen (g)	anbraten
50 g Stangensellerie	anbraten
200 g Zucchini (g)	anbraten
1.0 kg gehackte Tomaten	dazugeben
40 g Tomatenpuree	dazugeben
50 g Bouillion	würzen
20 g Pfeffer	würzen
20 g ital. Kräutermischung	würzen

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

Zwiebeln und restliches Gemüse nacheinander anbraten. Würzen. ca 1h kochen lassen. Zuletzt nach bedarf nachwürzen und ev. etwas Wasser dazugeben.