

Napoli verdura by Dingo

von Janick Spielmann

Mengen für 10 Personen

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

Gewürze: Basilikum, Pfeffer, Salz, Ital. Kräutermischung

1.0 dl Olivenöl	In Pfanne geben
200 g Zwiebel	anbraten
2.0 Stück Knoblauchzehen	dazugeben
200 g 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

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