



Rezept für Vegetarier und Veganer Sommergericht

Gemüseragout mit Reis oder Spaghetti-August 2022

Zutaten für vier Personen:

3 rote Spitzpaprika

2 grüne Paprika

2 kleine grüne Zucchini *oder gelbe*

1 Aubergine

1 Glas Tomatenfruchtfleisch

2 Esslöffel Butter, 2 Esslöffel Öl

Salz, Pfeffer,

½ TL Currypulver, ¼ TL Ingwerpulver

Einige Spritzer Tabasco, 1 EL Zucker

Gerne auch ½ TL Kurkuma

Zubereitung: Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl und Butter erhitzen (vegan nur doppelte Menge Öl) und Gemüse darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenfruchtfleisch angießen, mit Curry, Ingwer, Tabasco und Zucker abschmecken. Köcheln lassen bis das Gemüse weich ist und evtl. eine kleine Tasse Gemüsebrühe noch dazu gießen.

Tipp: Dazu passt Reis oder Spaghetti. Sie können auch anderes frisches Gemüse verwenden.

Gutes Gelingen

wünscht Ihnen Ihr Team vom Klostergut Neresheim und Familie Streif
