



Gemüseragout mit Reis oder Spaghetti

Sommergericht für Vegetarier und Veganer

Zutaten für 4 Personen

3 rote Spitzpaprika
2 grüne Paprika
2 kleine grüne oder gelbe Zucchini
1 Aubergine
3 – 4 frische Tomaten (oder 1 Glas Tomatenfruchtfleisch)
2 EL Butter u. 2 EL 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 hinzufügen, mit Curry, Ingwer, Tabasco und Zucker abschmecken. Köcheln lassen bis das Gemüse weich ist und evtl. noch eine kleine Tasse Gemüsebrühe dazu gießen. Dazu passen Reis oder Spaghetti.

Tipp: Sie können auch anderes frisches Gemüse verwenden.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Ihr Klostergut Neresheim , Familie Streif, Tel.: 07326/85144 oder 85145 oder 963221