LANDRATSAMT BODENSEEKREIS

MACH'S MAHL
GUTES ESSEN FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG
– ist eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz. WWW.MACHS-MAHL.DE

Sommerliches Gemüse-Allerlei

Zutaten		Zubereitung
2 300 g 1 ½ Bund 300 g	Zwiebeln Karotten Paprika Petersilie Bohnen	Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel oder in Ringe schneiden. Die Karotten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen waschen, die Enden entfernen und in Stücke schneiden. Die Paprikaschote waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
1EL 300 ml	Olivenöl Gemüsebrühe Thymian, Majoran	In einem Topf die Zwiebelringe im erhitzten Öl andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Bohnen dazugeben und zugedeckt garen. Nach 4 Minuten die Karotten und nach weiteren 4 Minuten die Paprikastreifen zugeben. Thymian und Majoran entweder frisch oder getrocknet dazugeben. 2 Minuten garen.
2 EL 1	Tomatenmark Salz, Pfeffer Prise Zucker Schmand	Das Tomatenmark zum Gemüse geben. Noch 2 Minuten köcheln lassen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit einer Prise Zucker abrunden. Mit der Petersilie bestreuen und servieren. Tipp: das Gericht mit einem Klecks Schmand und fein geschnittener Petersilie servieren.

Kontakt:
Landratsamt Bodenseekreis - Landwirtschaftsamt
Friederike Hess-Böhlen,☎ 07541 204-5335, E-Mail: friederike.hess-boehlen@bodenseekreis.de