

inspiriert vom

Paprikagemüse gedünstet

6 Portionen

Zutaten

4 Paprikaschoten, 2 Zwiebeln, 40 g Tomatenmark, 1 Chilischote, 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Salz,

Zubereitung

1. Paprika schälen, in Streifen schneiden
2. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden
3. Chilischote sehr fein schneiden, Kerne entfernen
4. Zwiebeln und Chili in Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark zugeben
5. Paprikastreifen zugeben, salzen, ggf.
6. 30 -45 Minuten dünsten

Zeitbedarf

60 Minuten

dazu paßt

Hähnchen in Cashewkruste

