

Provenzalisches Gemüse

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 10 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.80

Nährwert pro Rezept

125 Kcal, 10 g Fett, 7 g KH

Zutaten

1 cl Sonnenblumenöl

20 g rote Zwiebeln, hacken

2 g Knoblauch, hacken

1 andünsten

20 g rote Peperoni, würfeln

20 g gelbe Peperoni, würfeln

20 g Auberginen, würfeln

20 g Zucchini, würfeln

1 g Tomat (RL Gewürz)

2 zugeben, mitdünsten und würzen

20 g Tomaten, würfeln

Provenzalische Kräuter Mix (RL Gewürz)

3 kurz mitdünsten
nach Belieben würzen