

Informationen zur Sendung vom 16.02.2024

Buntes Gemüse-Allerlei

Von Ulla Scholz

Zutaten (6 Portionen)

550 g Zucchini
250 g Zwiebeln
350 g Paprika (2 Stück)
5 Knoblauchzehen
250 g Süßkartoffel
400 g Tomatenstücke (Dose
oder Glas)
1 EL geräuchertes Paprikapulver
1 EL Oregano
2 Lorbeerblätter
½ TL Chiliflocken
Salz
Pfeffer
Olivenöl zum Anbraten

Außerdem

Nudeln, Reis, Couscous oder
Baguette als Beilage

Zubereitung

Zucchini und Paprika waschen und putzen. Dann in 2 – 3 cm lange Stifte teilen. Süßkartoffel, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Süßkartoffel auf die Schnittgröße der Zucchinistücke anpassen. Die Zwiebel in Streifen teilen und den Knoblauch hacken.

Entweder nacheinander oder in zwei Pfannen die Zucchini rundum anbraten. Mit Salz und geräuchertem Paprikapulver würzen, anschließend in einen passenden großen Topf umfüllen. Zwiebel- und Paprikastreifen gleichfalls braten und mit Salz und Räucherpaprika würzen. Beide Gemüse zu den Zucchini geben. Zuletzt die Süßkartoffelstücke in Olivenöl anrösten und das Tomatenmark unterrühren und etwas weiter rösten. Zügig die Tomatenstücke angießen, wieder rühren und die Tomatensauce unter die anderen Gemüse mischen. Mit Knoblauch, Oregano und Chili abschmecken und circa 8 Minuten zusammen köcheln lassen.

Währenddessen Reis, Nudeln oder Cous-Cous nach Packungsanleitung zubereiten.

Anrichten

Das Gericht entweder in der Küche auf Tellern anrichten oder die Töpfe ganz rustikal auf den Tisch stellen und jeder bedient sich selbst.

Informationen zur Sendung vom 16.02.2024

Buntes Gemüse-Allerlei

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Was sonst noch dazu passt

Wer keine tierischen Produkte isst, kann mit Tofu oder Hülsenfrüchten – wie gekochte Kichererbsen – ergänzen. Vegetarier nehmen gebackenen Schafskäse oder gegrillten Halloumi. Wer Fleisch vermisst, brät Frühstücksspeck oder mischt Chorizo-Scheiben unter das Gemüse.

Gemüseschnitt auf Nudelform abstimmen

Die Zusammenstellung des Gemüses ist beliebig. Es passen auch Auberginen, Karotten, Kohlrabi, Brokkoli, Staudensellerie usw.

Wichtig ist, dass die Stücke später noch etwas Biss behalten. Wenn Pasta als Beilage gewählt wird, sollte die Größe der Nudeln stimmen. Fussili oder Penne Rigate wären perfekt.

Wer nicht einzeln anbraten möchte, könnte das Gemüse in Öl marinieren, würzen, auf einem Backblech im Ofen rösten und später zur Tomatensauce geben.

Der Einkauf

Wer nicht auf Vorräte zurückgreifen kann, muss für die Grundzubereitung einkaufen.

Das kostet pro Portion circa 2.00 Euro

Je nach Art und Menge der Beigaben, kommen noch einmal 0,50 Euro bis 1,00 Euro dazu.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz