

Bunte Gemüsesoße (für 2 Personen)

(Verwertung von restlichem Gemüse)

Beispielsweise:

2 – 3 Möhren

1 – 2 Paprika (gelb, grün oder rot)

100 Pilze

3 Lauchzwiebeln

2 EL Öl

1 Dose Tomaten in Stücken

Salz, Pfeffer

Kräuter nach Wahl



Das Gemüse putzen und

kleinschneiden. In einem großen Topf

das Öl erhitzen und zuerst das Gemüse mit der längsten Garzeit hinzugeben und kurz andünsten. In unserem Beispiel beginnen wir mit den Möhren, nach ein paar Minuten fügen wir die Paprikastücke und dann die Pilze hinzu. Nach kurzer Zeit geben wir die stückigen Tomaten dazu und zum Schluss die kleingeschnittenen Lauchzwiebeln. Wir würzen mit Salz und Pfeffer. Auf kleiner Flamme lassen wir alles bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln. Kurz vor dem Servieren wird die Soße nochmals abgeschmeckt und die Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Thymian oder Oregano) hinzugefügt. Die bunte Gemüsesoße kann sowohl zu Nudeln oder Reis als auch als Beilage zu Fleischgerichten serviert werden.