

Zutaten: für 4 Portionen

11 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
1 Aubergine (250g)
1 gelbe Zucchini (250g)
1 Fleischtomate (250g)
100G Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Tabasco
Kräuter der Provence
100g Tomatenketchup
50100g Tomatenmark

Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidenwände entfernen die Schoten waschen, vierteln in Streifen schneiden, in zwei ungelochte Garbehälter verteilen. Die Aubergine waschen, halbieren, in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, den Stielansatz abschneiden, in Scheiben schneiden. Die Fleischtomate waschen, den Stengelansatz herausschneiden, die Tomate in Würfel schneiden, das Gemüse in die Garbehälter verteilen. Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, in feine Würfel schneiden, ebenfalls zum Gemüse geben, mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Kräuter der Provence würzen. Tomatenmark und Tomatenketchup unterrühren. Die Garbehälter in dem Garraum schieben.

Geräteeinstellungen:

Temperatur 100°C
Zeit: 16-18 Minuten

Wir wünschen Ihnen ein Gutes Gelingen

Ihre

Küchenwerkstatt- Graf