

Indisches Gemüseragout „Masala“

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.-

Nährwert pro Rezept

83 Kcal, 5 g Fett, 9 g KH

Zutaten

5 g Butter

10 g Zwiebeln, hacken

1 g Knoblauch, hacken

40 g Zucchini, würfeln

40 g rote und gelbe Peperoni, würfeln

40 g Auberginen, würfeln

1

Zwiebeln andünsten

Gemüse zugeben, mitdünsten

50 g Tomaten, würfeln

5 g Tomatenpuree

Indien Masala (RL Gewürz)

2

zugeben, weichkochen

nach Belieben würzen