

WM 2022 Katar Fischeintopf mit Oliven

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.-

Nährwert pro Rezept

792 Kcal, 67 g Fett, 7 g KH

Zutaten

20 g Rote Zwiebeln, hacken

30 g Auberginen, würfeln

5 g Knoblauch, fein hacken

1 cl Olivenöl

1 alles andünsten

50 g Schwarze Oliven, entsteint

5 cl Pelati Tomaten

150 g Sardinenfilets, frisch

WM 2022 Katar Fisch Mix (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

2 zugeben 10 Min. ziehen lassen
nach Belieben würzen
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe