



71. TonTopf - Tonkühles tönende Talk-Kochshow

Januar 2016

Lothar Veit, Journalist und Liedermacher

Mediterrane Paprika-Pfanne

Zutaten:

- 3 Paprika
- 2-3 große Zwiebeln (oder 1,5 Gemüsezwiebeln)
- 500g Tomaten
- 1 Päckchen Tzatziki
- 1 Ciabatta
- Olivenöl
- als Gewürze: Kräutersalz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

- Backofen vorheizen
- das Gemüse waschen und kleinschneiden
 - Zwiebeln in Ringe schneiden
 - Paprika in mundgerechte Häppchen zerkleinern
 - Tomaten halbieren
- Brot im Backofen aufbacken
- alles Gemüse nach und nach in einer Pfanne anbraten
 - Zwiebeln ca. 5 Min glasig dünsten, zwischendurch immer wieder umrühren
 - Paprika hinzufügen und ebenfalls bei mittlerer Temperatur unter Rühren anbraten (ca. 7-8 Min)
 - Tomaten hinzufügen und erhitzen
 - abschließend mit den Gewürzen abschmecken
- Gemüse in eine Schale und Tzatziki in ein Schälchen füllen, Brot kleinschneiden und alles servieren

Guten Appetit!