Rezept

Paprika-Mango-Gemüse

Ein Rezept von Paprika-Mango-Gemüse, am 30.05.2025

Zutaten

2	Zwiebeln
2	rote Paprikaschoten
200 g	Cocktailtomaten
200 ml	Gemüsebrühe
50 ml	trockener Weißwein (z. B. Weißburgunder; nach Belieben)
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
20 g	Ingwer
1	Mango
300 g	Seitanwürstchen (aus dem Bioladen)
4 EL	Tomatenmark
2-3 TL	Zucker
1-2 TL	Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
2 EL	Öl
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Würstchen in Scheiben schneiden.

2. Gemüsebrühe, Tomatenmark, nach Belieben Wein, 2 TL Zucker und 1 TL Ras el-Hanout verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

3. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Paprika, Ingwer und Seitanwürstchen 4 Min. mitbraten. Mit der Tomatenbrühe ablöschen. Tomaten und Mangowürfel dazugeben und alles bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. garen.

4. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Zitronenschale unterrühren, das Gemüse mit Salz, Zucker, Ras el-Hanout und Zitronensaft abschmecken. Dazu Reis servieren.