Rezept

Tomaten-Gemüse-Topf mit Kräutern

Ein Rezept von Tomaten-Gemüse-Topf mit Kräutern, am 19.04.2024

Zutaten

1/2	Aubergine
1/2	Zucchino
1	kleine Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
3 EL	Olivenöl
	Meersalz
1	gelbe Paprikaschote
1	rote Zwiebel
8	Strauchtomaten
1 Zweig	Thymian
1	Lorbeerblatt
	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Aubergine, Paprika und Zucchino waschen, putzen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Strauchtomaten waschen und halbieren. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin und Thymian darin leicht mit anschwitzen. Die Tomaten zugeben und diese ebenfalls leicht anschwitzen. Sobald die Tomaten beginnen, Flüssigkeit zu verlieren, das restliche Gemüse zugeben und alles 3 Min. schmoren lassen.

3. Anschließend ca. 500 ml Wasser und das Lorbeerblatt hinzugeben und den Eintopf bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und servieren.