



Ärztlich geprüfte
Gesundheitsberaterin GGB e.V.

Paprikasoße

Zutaten:

2	Rote Paprika
1	Gelbe Paprika
2	Möhren
2	Zwiebeln
1 große	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 TL	grüne Pfefferkörner (in Lake, abgetropft)
2 EL	Tomatenmark
100 g	Paprikapaste (Ajvar)
100 ml	Weißwein
200 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Tomatenpassata
1 TL	Stein- oder Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	fein gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und entkernen. Die Schoten in feine halbe Ringe oder Streifen schneiden. Möhren schrubben, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Möhren auf der Gemüsereibe grob raspeln. Die Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch grob hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin kurz durchschwenken. Das Gemüse auf einer Pfannenseite zusammenschieben, Zwiebeln und Knoblauch auf der freien Seite dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Die Möhrenraspeln und grüne Pfefferkörner dazuzugeben und kurz mitbraten.

Tomatenmark und Ajvar einrühren. Mit Weißwein und Brühe ablöschen. Die passierten Tomaten einrühren und das Ganze salzen. Die Sauce bei niedriger Hitze sämig einkochen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken und zum Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Dazu passen z.B. Polenta-Stäbchen.