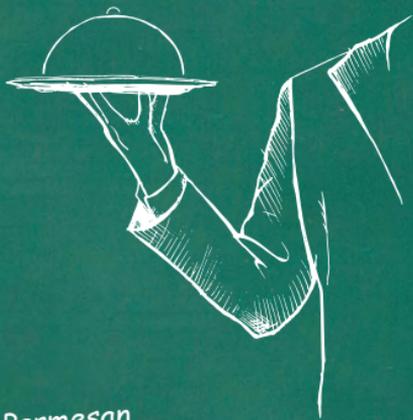


Mediterrane Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 500 g Kartoffeln
- 300 g Champignons, braun
- 1 Knoblauchzehe
- je 2 Paprikaschoten, Zucchini
- 2 Zwiebeln, rot
- 150 g Cherry-Tomaten
- 50 g Tomatenmark
- 100 ml Wasser
- 50 ml Olivenöl
- Thymian, Rosmarin
- Zucker, Salz und Pfeffer, Parmesan



Zubereitung:

Kartoffeln waschen, trocknen und achteln.

Champignons je nach Größe vierteln oder sechsteln, Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika und Zucchini in Würfel schneiden, Zwiebeln vierteln und in Streifen schneiden.

Tomatenmark mit Wasser verrühren und Olivenöl zugeben. Knoblauch und Kräuter darin verrühren und anschließend die Kartoffeln mit der Hälfte der Marinade vermengen.

Auflaufform einfetten und bei 170 - 180 °C für ca. 20 Minuten in den Backofen geben.

Restliche Marinade mit dem Gemüse vermengen.

Die Auflaufform nach 20 Minuten wieder herausnehmen, das Gemüse jetzt mit den Kartoffeln vermengen und nochmals 15 Minuten in den Backofen geben.

Je nach Geschmack kann kurz vor Ende der Backzeit Parmesan darüber gestreut werden.

Guten Appetit!



PAUL RIEBECK
STIFTUNG