

Gemüse-Hack- Soße

Gesamte Menge hat 8 SmartPoint Punkte / reicht für 6-7 Pers.

Zutaten:

200 g Zuckerschoten

400 g Tatar

500 g frische Tomaten

2 Knoblauchzehen

4 Lauchzwiebeln

3 Paprikaschoten

2 Zucchini

435 g Möhren

4 EL Tomatenmark

1 TL Rapsöl

1 Dose stückige Tomaten

Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Kräuter der Provinz, Vegetta (poln. Gewürz)

Zubereitung:

Zuckerschoten halbieren, Paprika in große Stücke schneiden, Möhren am besten mit dem Küchenhobel in Scheiben schneiden, Zucchini in Halbmonde schneiden, Tomaten ebenfalls in große Stücke schneiden.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen mit dem Superhacker kleinhacken (sonst von Hand klein schneiden).

Nun in dem Komfort-Universaltopf das TL Öl geben, erhitzen und als erstes die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen. Dann das Tatar zugeben und gut anbraten.

Ruhig dann auch schon etwas würzen.

Dann das Gemüse, bis auf die Tomaten zugeben und alles gut anbraten.

Nach ca. 10 Min die frischen Tomaten mit dem Tomatenmark zufügen, alles herzhaft abschmecken und weitere 5 Min garen.

Zum Schluss die stückigen Tomaten zugeben und alles zugedeckt ca. 10 min köcheln lassen. Evtl. nochmal etwas nachwürzen.

Wir haben Reis dazu gegessen, aber das schmeckt bestimmt auch toll zu Nudeln.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺