

GURKEN - TOMATEN – RAGOUT



Gemüse vorbereiten:

E	_	Gurke*	jeden zweiten Streifen schälen und in Ragout-Würfel schneiden
E	1	kleine Peperoni	in Würfel schneiden
H	2-3	Tomaten	waschen und in Würfel schneiden
E	20 g	Butter oder Öl	im Wok oder Pfanne schmelzen
M	_	Zwiebeln, gehackt	
M	ev. 1	Knoblauchzehen, gehackt	Knoblauch dünsten und die Gurken + Peperoni beifügen
M	wenig	Pfeffer	
W		Meersalz	würzen
H	1 dl	Weisswein	ablöschen und ca. 7-10 min köcheln lassen Tomaten begeben, nochmals aufkochen
F	0.5 TL	Paprika	
E	1 TL	Rohzucker	abschmecken
M	0.5 Bund	Dill, geschnitten	
H	1 B.	saurer Halbrahm	unterziehen und nicht mehr kochen, sonst gerinnt die Sosse!

Das Gericht kann mit Getreide oder Kartoffeln und ev. pochiertem Fisch, als originelle, schnelle Mahlzeit serviert werden.

Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser

- wirkt kühlend und baut Säfte auf