

## **Peperonata**

Je kürzer das Gemüse geschmort wird, desto mehr Vitamine bleiben enthalten. Das nachfolgende Rezept gibt es in vielen Abwandlungen in südlichen Ländern. In Ungarn heißt es Letscho. Im Sommer kann man dazu frische Tomaten nehmen, solange diese aber noch nicht richtig reif sind, sind Dosentomaten aromatischer. Und mit den anderen Gemüsesorten hat man ja reichlich frisches Gemüse in der Pfanne. Das Gemüse passt als Beilage zu Fleisch, aber auch als vegetarisches Gericht mit Reis oder Kartoffeln.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 2 Zucchini
- ▶ 1 Aubergine
- ▶ 1 rote Paprika
- ▶ 1 gelbe Paprika
- ▶ 1 kleine Dose geschälte Tomaten  
**oder** 250 g frische Tomaten
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 3-4 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer



### **Zubereitung:**

- ▶ Zucchini, Auberginen und Paprika klein schneiden
- ▶ Zwiebel würfeln
- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen
- ▶ Zwiebel andünsten
- ▶ Das klein geschnittene Gemüse dazugeben
- ▶ Knoblauch pressen und unterrühren
- ▶ Tomaten dazugeben (frische Tomaten würfeln)
- ▶ Mit Salz und Pfeffer würzen
- ▶ Der Paprika sollte noch bissfest sein