

Gesundheitstreff EULE



Paprika- Ungarisch

Zutaten:

- 500 g Paprikaschoten (farblich gemischt) in Streifen
- 1 dicke Zwiebel in Würfel
- 2 Knoblauchzehen (oder weglassen) fein gehackt
- 1 kleines Stück Peperoni (weglassen wenn es nicht so scharf sein soll)
- 1 große Stange Lauch in Ringe schneiden
- 2 Fleischtomaten oder 30 g Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl
- 1 Tasse Wasser ca. 150 ml.

- 1 Becher Schmand
- 2 TL Kräutersalz nicht jodiert und ohne Rieselhilfe
- Gewürze: Paprika, Pfeffer, frische Kräuter nach Geschmack
- 1-2 EL Reismehl zum Binden

300g Hirse in doppelter Menge Salzwasser kochen als Beilage

Zubereitung:

Gemüse, Öl, Wasser in eine große Pfanne geben, Deckel aufsetzen. Stark anheizen, wenn sich Dampf zeigt auf Minimalhitze zurückschalten und 15 Minuten garen. Dann Schmand zugeben und speisefertig würzen. Nach Wunsch eventuell noch mit Reismehl etwas binden.

Paprikagemüse passt auch zu Reis, Nudeln oder Kartoffeln.

Gesundheitstreff EULE



Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614
Fax.: 02653/6436
eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com