

Kartoffeln mit Letschogemüse

- für 4 Personen -

Zutaten:

2 El Rapsöl (20g)
4 Zwiebeln (120 g)
2 Paprika (200 g)
2 Zucchini (200 g)
4 Tomaten (200 g)
1 Knoblauchzehe
600 g Kartoffeln
Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rapsöl erhitzen, Gemüse in Würfelschneiden und im heißen Öl anschwitzen · 10 Minuten garen und Würzen · Kartoffeln dämpfen und mit Salz und Petersilie servieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 186 kcal, 4 g Ball., 0 mg tier. Chol.
1 KHE = 60 g Kartoffeln