

Gemüseragout

Dieses leckere Gemüseragout Rezept aus der veganen Küche ist sehr vielseitig und schmeckt auch zu Fleisch oder Fisch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

1.5 kg	Tomaten (sehr reif)
1 kg	Zucchini
4 Stk.	Paprika
2 Stk.	Zwiebel
6 Stk.	Knoblauch
2 Bündel	Petersilie
2 TL	Gemüsebrühe
7 EL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für das **Gemüseragout** zuerst die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und abziehen. Anschließend in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen, sodass die Tomaten knapp bedeckt sind. Zum Kochen bringen, etwa 30 Minuten bei niedriger Hitze einreduzieren lassen, sodass die meiste Flüssigkeit verschwunden ist.
2. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Würfel mit etwa 1,5 Zentimeter Kantenlänge schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
3. Einen großen Topf mit dem Öl erhitzen, die Zwiebeln bei mittlerer Hitze anrösten, dann den Knoblauch zufügen und kurz mitrösten. Anschließend die Paprikawürfel zufügen und einige Minuten mitbraten. Schließlich die Zucchiniwürfel zugeben und mitbraten. Zum Schluss die

Tomaten unterrühren, mit Brühepulver und Pfeffer abschmecken. Topf vom Herd nehmen, die Petersilie unterrühren. Mit Reis oder anderen Beilagen servieren.

Tipp

Das Gemüseragout kann man auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten, zum Beispiel Möhren, Brokkoli, Melanzani etc.