



Gemüsefüllung

Herstellung

1. 200 g Frühlingszwiebeln
500 g Paprika bunt gemischt (rot, gelb)
500 g Zucchini
200 g Obergine
10 g Kräuter der Provence
70 g Olivenöl
100 g Cocktailtomaten
15 g Salz
4 g Zucker
3 g Pfeffer
-
- 1.380 g Füllung



Zwiebeln mit ein bisschen Olivenöl andünsten,
Paprika, Obergine und Zucchini dazu geben.
Ca.12 min. bei 230 °C blanchieren.
Zum Schluss die Cocktailtomaten ca. 2 min. dazugeben.
Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.