



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-FAT - 1 PORTION

RAGOUT MIT TOMATEN, PAPRIKA UND KARTOFFELN

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und im Salzwasser 20 Minuten kochen.
2. Die Paprika vierteln, entkernen, waschen und in Stücke schneiden.
3. Die Tomaten in Würfel schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfeln.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 2 Minuten mit dem Rosmarin und Thymian anbraten.
5. Die Paprikastücke, Tomatenwürfel, halbierten Oliven und das Tomatenmark dazugeben, mit der Brühe auffüllen und offen 10 Minuten köcheln lassen.
6. Die Kartoffeln abgießen und mit dem Zitronensaft zum Gemüse geben.
7. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und servieren.

ZUTATEN

1 Paprika, rot
3 Tomaten
250 g Kartoffeln
50 ml Gemüsebrühe
5 Oliven, schwarz
0,5 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
1 EL Tomatenmark
Rosmarin, getrocknet
Thymian, getrocknet
Oregano, getrocknet
Salz & Pfeffer



469
Kalorien



60g
Kohlenhydrate



12g
Eiweiß



15g
Fett



16g
Ballaststoffe