

JULI REZEPT fruchtiges Rüebligemüse

„from Leaf to Root“

Für 2 Personen

1 Bund Rüeblü (Karotten) mit den Blättern

1 frische Zwiebel

2 frische Tomaten

4 Aprikosen

Ev. etwas Tomatensaft

2 cm geriebener Ingwer

etwas Merquén (chilenisches Paprikagewürz, im COOP erhältlich)

Salz nach Geschmack



- Zwiebel mit samt dem Grün kleinschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl und dem geriebenen oder ebenfalls kleingeschnittenen Ingwer dünsten
- Die kleingeschnittenen und geschälten Tomaten und die ebenfalls etwas gechnittenen Aprikosen dazugeben. Falls nötig mit Tomatensaft netzen.
- Die abgeriebenen und in 2cm Stücke geschnittenen Karotten dazugeben.
- Das Karotten grün von den langen Stielen befreien, kleinschneiden und auch zum restlichen Gemüse geben.
- Falls nötig noch etwas Tomatensaft dazugeben, würzen und ca. 20 Minuten schmoren lassen.

Dazu passt Fisch, Fleisch, gebratener Käse, oder einfach nur Kichererbsen!

E Guete!