



Letscho

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 Paprika (rot, gelb)
- 6 Paradeiser
- 1 kleine Zucchini
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- Salz, Pfeffer



Paradeiser



Rapsöl



Paprika



Zwiebel



Paprikapulver



Knoblauch



Zucchini

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Paprika waschen, putzen und in große Stücke schneiden.
3. Paradeiser waschen und in große Stücke schneiden.
4. Zucchini waschen und in große Stücke schneiden.
5. Öl in den Topf geben und erhitzen.
6. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und sanft braten.
7. Paprika, Paradeiser und Zucchini dazugeben.
8. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
9. Umrühren und Deckel daraufgeben.
10. Zugedeckt 30 Minuten kochen lassen.

Mit gekochten Erdäpfeln (Frühling 17) oder mit Nockerln (Sommer 15) servieren.



Bunte Paprikavielfalt

Paprika zählt mit seinen bunten Früchten zu den schönsten Gemüsearten. Gemüsepaprika gibt es in vielen Farben, von hellgelb, gelb, orange, rot bis dunkelviolet. Hast du schon einmal Schokoladenpaprika gesehen? Der ist fast schwarz. Von allen Gemüsearten enthalten Paprika am meisten Vitamin C.

Chili ist ein Gewürzpaprika, den es auch in verschiedenen Farben und Formen gibt. Chilis sind meist viel kleiner als Gemüsepaprika und sie können sehr scharf sein. Daher werden sie sparsam, nur zum Würzen verwendet.



Tomate oder Paprika?

Tomatenpaprika ist ein roter Gemüsepaprika mit der Form eines Paradeisers, der als gefüllter Paprika sehr gut schmeckt!



Tomatenpaprika