

## RATATOUILLE GEMÜSE MIT KARTOFFELN (vegan)

ABENDESSEN



### ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 rote Zwiebel  
4 große Tomaten  
1 roter Paprika  
1 kleine Zucchini  
1 kleine Aubergine  
1 Glas gewürfelte Tomaten  
2 TL Paprikapulver  
3 EL Tomatenmark  
1 – 2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
6 Kartoffeln  
½ Bund Petersilie  
Sprossen  
Schwarzer Sesam  
Salz und Pfeffer



### ZUBEREITUNG: 40 Minuten

Kartoffeln mit Schale weichkochen, danach schälen und in kleine Stücke schneiden.

Währenddessen Zwiebel und das Gemüse in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und gepressten Knoblauch darin anschwitzen und dann Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben und umrühren.

Danach klein gewürfelte Tomaten, Aubergine, Paprika und Zucchini dazugeben und kurz anrösten.

Dann die gewürfelten Tomaten aus dem Glas dazugeben und alles weichdünsten, immer wieder umrühren. Kartoffeln mit etwas Olivenöl vermengen. Das Gemüseragout mit den Kartoffeln anrichten und mit Sesam, Sprossen und Petersilie dekorieren.

**VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!**

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>