Paprika-Bavette für Teigwaren. . .

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 2 Personen:

60	ml	Olivenöl
80	g	Zwiebel, fein gewürfelt
200	g	Paprikaschote, rot, fein gewürfelt
150	g	Tomaten, grob gewürfelt
4	ST	Lorbeerblätter
1	Prise	Zucker
		Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Herstellung:

1. Zweibelwürfel in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen.
2. Die restlichen Zutaten hinzugeben und weiter 30 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Lorbeerblätter herausnehmen.
   a. Entweder, heiß in kleine Gläser abfüllen und mit einem Schraubverschluss verschließen.
   b. Oder mit frisch „Al dente" gekochten Spaghetti (oder auch andere) vermengen und „OHNE PARMESAN" servieren.
   c. Guten Appetit. . .

TIPP: Mehr von der Bavette produzieren und in Gläsern abfüllen!!!

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.