



### Geschmortes Gemüse

3 bunte Paprikaschoten  
1 Knolle Fenchel,  
1 große Zwiebel  
1 EL Olivenöl

1 Zehe Knoblauch  
2 EL Tomatenmark  
1 EL getr. Kräuter  
1 TL Salz  
1 Prise Pfeffer

und  
in Streifen schneiden.  
würfeln.

in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel, den  
Fenchel und die Paprikaschoten darin andünsten.  
–gewürfelt– kurz mit dünsten.

zugeben und durchschwenken

z. B. Thymian, Majoran und Oregano sowie  
und

zugeben und noch einmal durchschwenken. Den  
Deckel draufsetzen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min.  
schmoren lassen, bis das Gemüse gar, aber noch  
bissfest ist.

Dazu passt frisches Baguette oder Ciabatta.