

Für Leib...

Bunte Gemüsepfanne mit Tomaten

Zutaten für 2 Personen:

Gemüse aller Art wie zum Beispiel:

1 Zwiebel

1 kleine Zucchini

½ Paprika

6 Kartoffeln geschält

1 kleine Dose Tomaten geschält und gehackt

Pfeffer, Salz, Knoblauch, Rosmarin

etwas Öl

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und in einer hohen Pfanne in Öl anschwitzen.

Das gewaschene Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit anschwitzen.

Die geschälten Kartoffeln würfeln, dazugeben.

Die Tomaten hinzufügen und alles bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten schmoren.

Salz, Pfeffer, Knoblauch und Rosmarin dazugeben.

Abschmecken und mit frischem Weißbrot servieren.



Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Wo immer das Glück sich aufhält,
hoffe, ebenfalls dort zu sein.

Wo immer jemand freundlich lächelt,
hoffe, dass sein Lächeln dir gilt.

Wo immer die Sonne aus den Wolken hervorbricht,
hoffe, dass sie besonders für dich scheint,
damit jeder Tag deines Lebens
so hell wie nur möglich sei.

(Irischer Segenswunsch)