

PARAGUAY VEGI Eintopf



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 60 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.95

Nährwert pro Rezept

123 Kcal, 1 g Fett, 9 g KH

Zutaten

80 g Randen Ragout

30 g Zwiebeln, gehackt

20 g Rote Peperoni, würfeln

2 g Olivenöl

50 g Rahm

100 g Pelatitomaten

20 g Süsskartoffeln, würfeln

10 g Aprikosen, gedörrt

10 g Süssmaiskörner

RedLine Scharfmacher

8 g RedLine Paraguay

1

Zugeben, 60 Min. weichkochen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe.