

VIER JAHRESZEITEN

Hubert Hohler's Rezepte aus der Buchinger Gourmet-Küche

Paprikasoße rot und gelb

30	g	Zwiebeln
200	g	Paprika rot oder gelb, grob geschnitten
50	g	Karotten grob geschnitten
5	g	Olivenöl, kalt gepresst
300	ml	Gemüsebrühe
10	g	Mandelöl

Vollmeersalz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, frische (rote oder gelbe) Paprika und Kartoffeln zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und weich kochen. Das ganze im Mixer pürieren, mit Vollmeersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Zum Schluss das Mandelöl in die fertige Soße mixen.

Portion	ca. 21 kcal
Eiweiß	0,3 g
Fett	1,3 g
Kohlenhydrate	1,8 g