



SCHARFMACHER
Letscho

NATUR
für die Sinne.

www.sonnentor.com



SONNENTOR®

SCHARFMACHER Letscho

ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN:

je 1 grüner, roter
und gelber Paprika
2 Zwiebeln
1-2 EL Scharfmacher-
Gewürz-Blüten-Mischung
2 EL Olivenöl
2 EL Kristallzucker
oder Rohrohrzucker
1/4 l Tomatensauce
1/8 l klare Suppe
1 Prise Sonnentor Zaubersalz

VARIATION:

Statt Paprika kann auch
die gleiche Menge Zucchini
verwendet werden.

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln und Paprika in
Streifen schneiden, Zwiebeln in
Öl mit Zucker glasig rösten.
2. Paprika dazugeben und mit

den Zwiebeln kurz dünsten.
3. Mit Tomatensauce aufgießen.
4. Gewürz-Blüten-Mischung
einrühren, salzen und zugedeckt
ca. 10 Min. weich dünsten.
Eventuell mit Suppe verdünnen.
5. Abschmecken und mit
Scharfmacher-Gewürzblüten
bestreuen.

TIPP:

Passt hervorragend
zu Fleisch- und
Grillgerichten,
zu Reis oder
auch fürs
kalte Buffet.

Probieren Sie doch
auch unsere anderen
Gewürz-Blüten-Mischungen:
FLOWER POWER (süß-würzig)
GUTE LAUNE (aromatisch)
SONNENKUSS (asiatisch-würzig)

