

Krabben mit Paprika

- ❑ ca. 200 g Krabben
- ❑ 1 große (rote) Zwiebel
- ❑ einige Knoblauchzehen
- ❑ 1 grüne oder gelbe Paprika
- ❑ 1 Tomate
- ❑ 1 Essl. Tomatenmark
- ❑ Olivenöl zum Anbraten
- ❑ Kräutersalz, Pfeffer, Kräuter de Provence



- ❑ Zwiebel würfeln, Tomaten waschen und ebenfalls würfeln
- ❑ Olivenöl in einer Pfanne erhitzen,
- ❑ Zwiebel- und Tomatenwürfel dazugeben,
- ❑ Paprika waschen, in Streifen schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben,
- ❑ Knoblauchzehen abziehen, ausdrücken und dazugeben,
- ❑ Tomatenmark zum Gemüse geben und verrühren,
- ❑ Krabben/Meeresfrüchtemix im Sieb abtropfen lassen und unter das gedünstete Gemüse heben, würzen und ca. 10 min garen lassen;
- ❑ mit Baguette oder Olivenbrot servieren