

RATATOUILLE CLASSIC

VORBEREITEN

45 MIN.

ZUBEREITEN

15 MIN.

NIVEAU

LEICHT



ZUTATEN FÜR 5 - 6 PERSONEN

- 1 kg Tomaten (Fleisch- o. Flaschentomaten)
- 6 Paprika (Bunt)
- 2 Auberginen (groß)
- 2 Zucchini (grün)
- 2 große Zwiebeln (Tropea o. Roscoff)
- 4 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- Rosmarin, Oregano, Bohnenkraut, Thymian

ZUBEREITUNG

1.

Halbiere, entstiele und entkerne die Paprika. Grille alle Paprikahälften im Backofen bis die Haut dunkel wird. Lasse es danach abkühlen und ziehe die Haut ab, schneide es in Streifen.

2.

Schneide die gewaschenen Auberginen in grobe Würfel und schmore sie im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten in Olivenöl. Hier muss vorsichtig, am besten mit einem Holzlöffel, regelmäßig umgerührt werden.

3.

Schneide die Zucchini in grobe Stücke und gebe es zu dem Topf dazu. Jetzt achte die Zwiebeln und hacke den Knoblauch klein und dünste diese mit an.

4.

Schäle die Tomaten, schneide sie klein und gebe sie ebenfalls zu der Mischung dazu. Hole als nächstes die Paprikastreifen aus dem Ofen und gebe es zu dem Gemüse dazu.

5.

Zum Schluss würze mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayennepfeffer. Das Ganze vorsichtig umrühren und im offenen Topf 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Heiß oder kalt servieren.

Tipp: Die festen Tomaten kurz anritzen und im heißem Wasser 5 Min. ziehen lassen. Die Haut lässt sich jetzt leicht abziehen. Oder man nimmt am besten weichte Tomaten. Für dieses Rezept ist auch 2 Dosen geschälte Tomaten gut geeignet.

Wir empfehlen: Flaschen- oder Fleischtomaten.

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien: 230 kcal

Protein: 9 g

Fett: 8 g

VITAMINE: A , C, E , B