



Gratinierte Zucchini mit Ratatouille und Couscoussalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Couscous 200 g

Paprika, gelb 2 St.

Zucchini 3 St.

Zwiebeln, gelb 2 St.

Öl 4 EL

Oregano, getrocknet

Pfeffer, schwarz gemahlen

Mozzarella 2 St.

Tomaten, passiert 500 g

Schnittlauch, frisch 40 g

Zucker 1 EL

Essig 1 EL

Olivenöl 3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Den Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 250 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Couscous ins kochende Salzwasser einrühren, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Paprika waschen, Stiele und Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen und Enden entfernen. Die Hälfte der Zucchini in ca. 1 cm große Würfel schneiden und die restlichen Zucchini quer halbieren und längs in jeweils 4 Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zucchinis Scheiben darin von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten und anschließend auf ein Backblech mit Backpapier geben. Die Zucchini mit Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen. Mozzarella in kleine Stücke zupfen, auf den Zucchini verteilen und für ca. 15 Min. in den Ofen geben.
4. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Zwiebel darin ca. 1 Min. anbraten. Zucchiniwürfel und Paprika hinzugeben und ca. 3–4 Min. mitbraten. Passierte Tomaten zugeben und das Gemüse auf niedrigster Stufe ca. 5 Min. köcheln lassen.
5. Schnittlauch waschen, trocknen, in feine Ringe schneiden und zum Couscous geben.
6. Ratatouille-Gemüse mit Zucker, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Essig und Olivenöl zum Couscous geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit Ratatouille und Couscoussalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	646 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	29 g