



Ratatouille

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Zucchini	2 St.
Auberginen	1 St.
Strauchtomaten	8 St.
Olivenöl	8 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	
Rotwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	150 ml
Oliven, schwarz	50 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne mit Deckel

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini und Aubergine waschen, Enden entfernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Tomaten kreuzweise einschneiden. In einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und kalt abschrecken. Tomaten häuten und grob würfeln.
3. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchini und Aubergine jeweils ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Paprika im heißen Öl ca. 3 Min. anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten.
4. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen, Tomaten in die Pfanne geben. Mit Wein und Brühe auffüllen und ca. 5 Min. schmoren. Zucchini und Aubergine in die Pfanne geben und nochmals ca. 5–10 Min. schmoren.
5. Oliven abtropfen und zum Ratatouille geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Ratatouille eignet sich sowohl als Beilage zu Fleisch oder Fisch als auch pur mit einem knusprigen Baguette serviert.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 316 kcal

Kohlenhydrate 37 g

Eiweiß 7 g

Ballaststoffe 12 g

Fette 16 g