



Ratatouillegemüse mit Thymian-Röstkartoffeln

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Thymian, frisch	10 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Zucchini	1 St.
Zucker	1 TL
Tomaten, passiert	400 g
Balsamicoessig, hell	1 EL

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Kartoffeln mit Thymian, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermengen, auf einem Blech verteilen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.
3. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen, die Hälften vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden.
4. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Zucchini und Zucker darin ca. 5 Min anbraten. Gemüse mit passierten Tomaten, ca. 100 ml Wasser und Balsamicoessig ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Ratatouillegemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Röstkartoffeln aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Ratatouillegemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Info: Ratatouille ist nicht nur durch den Walt-Disney-Film so populär. Das Gericht wird seit jeher in der Gegend um Nizza gekocht und geliebt. Der Begriff „Ratatouille“ setzt sich aus den Wörtern „rata“ = „Fraß“ und „touiller“ = „rühren“ zusammen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	401 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	8 g