Überbackene Wraps mit Ratatouille-Füllung

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Auberginen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Kräuter der Provence, getrocknet	
Rotwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	100 ml
Wraps	8 St.
Emmentaler gerieben	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und achteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini, Paprika, Tomaten und Aubergine waschen. Von der Zucchini und Aubergine Enden entfernen und würfeln. Paprika vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Tomaten würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch, Paprika, Zucchini und Aubergine ca. 3 Min. braten. Tomaten und Thymian zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern der Provence würzen.

3. Alles mit Wein ablöschen, kurz aufkochen, Brühe zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.

4. Wraps mit Ratatouille füllen, aufrollen und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Mit Käse bestreuen und im Ofen ca. 15 Min. goldbraun überbacken.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein Bunter Paprikasalat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	778 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	29 g