

RATATOUILLE – GESCHMORTES GEMÜSE AUS DEM OFEN



Ratatouille ist ein geschmortes Gemüsegericht aus der provenzalischen Küche im Süden Frankreichs.



Zubereitungszeit

30 Minuten



Kochzeit

55 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Halbiere die Zwiebeln, viertele sie und schneide sie in 5 mm dünne Streifen. Schneide die Knoblauchzehen in Scheiben. Erhitze 2-3 EL Olivenöl in einer Pfanne und dünste die Zwiebeln und die Knoblauchscheiben darin für etwa 4-5 Min. bei mittlerer Hitze glasig. Fülle sie anschließend in einen Schmortopf um, verschließe den Deckel und gare alles bei 180 °C für ca. 10 Min. weiter.

Schneide die Aubergine in 3 cm große Würfel und bestreue sie mit ca. 1 TL Salz, damit die Feuchtigkeit entzogen wird. Stelle sie beiseite.

Würfle die Zucchini und die Paprikaschoten, brate sie getrennt voneinander in etwas Olivenöl für ca. 1-2 Min. und fülle sie dann in den Schmortopf. Würze alles an dieser Stelle bereits mit Salz, Pfeffer und den Kräutern.

Spüle die Auberginen unter kaltem Wasser ab. Erhitze das restliche Öl und brate die Auberginenwürfel darin für 1-2 Min. an und fülle sie danach in den Schmortopf. Würze es wieder.

Häute die Tomaten mit einem Sparschäler oder übergieße sie mit kochendem Wasser und häute sie. Schneide sie ebenfalls in Würfel und verteile sie über dem Gemüse. Füge die restlichen Gewürze und den Zucker hinzu, verschließe den Schmortopf und lasse es für weitere 45 Min. schmoren.

Dazu passen Baguette, Kartoffelstampf oder Reis.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUTATEN:

- 100 ml** Olivenöl
- 3** Zwiebeln
- 6** Knoblauchzehen
- 1** Aubergine
- 1** gelbe Paprikaschote
- 1** Spitzpaprika (rot)
- 2** Zucchini
- 500 g** Tomaten
- ¼ TL** Chili
- 1 TL** Salz
- Pfeffer
- 2 TL** Rosmarin
- 2 TL** Oregano
- 2 TL** Thymian
- 1 Pr.** Zucker