



Ratatouille - Französische Gemüsepfanne



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 907 kJ, 217 kcal, 19,0 g Kohlenhydrate, 7,14 g Eiweiß, 10,4 g Fett, 0,9 mg Cholesterin, 8,21 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Bei dem französischen Gericht Ratatouille kommt ganz viel buntes Gemüse zusammen mit frischen Kräutern in eine Pfanne und schmort dort zu einem wunderbaren leichten Gemüsegericht zusammen. Und das Beste daran ist, dass du Ratatouille mit ganz vielen verschiedenen Beilagen kombinieren kannst: Die Gemüsepfanne kann man beispielsweise super mit Fleisch, Ofenkartoffeln, Couscous oder Feta essen.

Step 1:

Zuerst musst du die Auberginen in Scheiben schneiden. Die Auberginenstücke dann mit Salz würzen und mindestens zehn Minuten ziehen lassen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini ebenfalls in Würfel schneiden. Die Paprikas entkernen und grob würfeln.

Step 3:

Die Blätter von den Kräuterstielen zupfen und fein hacken.

Step 4:

Nun kannst du die Aubergine mit Küchenpapier trocken tupfen und in Stücke schneiden.

Step 5:

Anschließend einen Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen und zuerst die Aubergine darin kräftig anbraten, anschließend in eine Schüssel geben. Dann wieder einen Esslöffel Olivenöl hinzugeben und die Zucchini anbraten, salzen und zur Aubergine geben. Zum Schluss den Rest Olivenöl in die Pfanne geben und Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Dann die Paprika kurz mit anbraten, dann die Kräuter und das bereits angebratene Gemüse zurück in die Pfanne geben.

Step 6:

Nun die Tomaten mit in die Pfanne geben. Alles mit Salz, Zucker, Pfeffer und Chili würzen und 10 bis 15 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Step 7:

Am Ende das Ratatouille nochmals kräftig abschmecken.

Zutaten

Menge

2	Auberginen
	Salz
2	Zwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
2	kleinere Zucchini
2	rote Paprikaschoten
2	gelbe Paprikaschoten
4 Zweige	frischer Rosmarin
4 Zweige	frischer Thymian
4 Zweige	frischer Oregano
3 EL	Olivenöl
1 Dose	Tomaten
1 TL	Zucker
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Chili