



Sommerfrische Ratatouille

für 2-4 Personen

ZUTATEN:

- 1 mittelgroße rote Zwiebel oder 2 Schalotten
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 orange oder gelbe Paprika
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 kleinere Aubergine oder 1 Fenchel
- 8-10 kleinere Aromatomen
- frische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Petersilie)
- natives Olivenöl
- Pfeffer & Salz aus der Mühle
- nach Gusto: Piment d'Espelette

Unser Tipp für Dich:

Dieser französische Klassiker lässt sich, abhängig vom Gemüseangebot, fantasievoll variieren und hinsichtlich des Würzens ebenfalls abwechslungsreich gestalten.

Die vegane Rezeptur ist eine tolle Bereicherung zu Fleisch oder Fisch vom Grill und lässt sich auch mit Schafkäse und Oliven oder einem Spiegelei schmackhaft und sättigender abwandeln.

Eine Ratatouille schmeckt immer auch „wieder aufgewärmt“ oder „einfach kalt“ 😊

ZUBEREITUNG:

Zwiebel bzw. Schalotten schälen und fein schneiden; Knoblauch schälen und fein hacken.

Das weitere Gemüse waschen, putzen und würfelig schneiden, getrennt in Schälchen „zwischenlagern“.

3-4 Essl. Olivenöl in einer größeren (beschichteten) Pfanne erhitzen und die Zwiebel- bzw. Schalottenwürfel darin anbraten; nach und nach Aubergine, Zucchini und Paprika zugeben, ebenso den Knoblauch. Bei etwas reduzierter Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Zwischenzeitlich die Kräuter hacken und diese gemeinsam mit den Tomaten in die Pfanne geben, umrühren und (am besten zugedeckt) weitere 7-8 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit Pfeffer und Salz (und eventuell Chilipulver, z.B. Piment d'Espelette) abschmecken – fertig!