

Ratatouille

150 g Zucchini
½ mittelgroße Aubergine
2 Strauchtomaten
½ rote Paprika
½ gelbe Paprika
1 kleine Fenchelknolle
100 ml Gemüsebrühe
100 g Dosentomaten, passiert
1 EL rote Linsen
3 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl
1 EL glatte Petersilie, gehackt
1 Prise Paprikapulver, edelsüß
Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Schneidebrett
großer Topf • Pfanne

Vorbereitung Die Zucchini waschen, vierteln und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die beiden Paprikahälften von den weißen Innenhäuten und den Kernen befreien und wie die gewaschenen Auberginen in gleich große Stücke schneiden. Die Fenchelknolle in die Schiffchen zerlegen, dann den Fenchel quer in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden.

Zubereitung Das Olivenöl erhitzen, die Paprikastücke und die Fenchelstreifen zusammen mit den Linsen und den Zucchiniwürfeln so anschwitzen, dass sie etwas Farbe annehmen. Mit der Gemüsebrühe und den passierten Tomaten aufgießen. Die Auberginenstücke in einer separaten Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, salzen und zu dem übrigen Gemüse geben. Dann das Ragout zugedeckt mit den Kräuterzweigen und den Lorbeerblättern schmoren lassen, bis das Gemüse knackig gegart ist. Am Ende der Garzeit die gestückelten Strauchtomaten unter das Ragout mischen und erhitzen. Die Kräuterzweige und die Lorbeerblätter herausnehmen, gehackte Petersilie zufügen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Die Ratatouille ist ein geschmortes Gemüsegericht, das aus der Gegend um Nizza stammt. Mittlerweile ist die Ratatouille auch außerhalb Frankreichs beliebt – nicht zuletzt, weil sich ihre Zutaten vielfältig variieren lassen. So können Rotwein, Sellerie, schwarze Oliven, Tofu, getrocknete Tomaten, Petersilie, Limetten oder Kapern beigegeben werden.

Eine Ratatouille eignet sich als Gemüsebeilage, aber auch – mit einem frischen Stangenweißbrot – als sommerliches Hauptgericht.

Nährwert pro Portion:
171 kcal • Eiweiß 7,9 g • Fett 6 g • Kohlenhydrate 17 g • Ballaststoffe 8,3 g

