

Vital Rezept

Ratatouille

Zubereitung:

Die Aubergine waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, einsalzen und 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit das andere Gemüse ebenfalls waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein hacken.

Nun die Auberginenstücke gründlich abtupfen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Zucchinistücke darin anbraten. Dann die Paprika und als letztes die Aubergine zugeben.

Alles 5 Minuten kräftig anbraten.

Anschließend das Tomatenmark unterrühren, salzen und pfeffern, Knoblauch und die Kräuter sowie die geschälten Tomaten dazugeben. Nun bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, so dass das Gemüse noch etwas Biss hat.

Das Ratatouille kann als Hauptgericht mit Reis oder Brot gegessen werden, es passt aber auch sehr gut als Beilage zu Fisch oder Fleischgerichten.

Arbeitszeit: 30 Minuten

Koch/Backzeit: 30 Minuten

Schwierigkeit: normal

Vitalkoch: Julia

Bewertung: gesund und vielfältig

Einkaufsliste

Menge	Zutaten
1	Aubergine
1	Zucchini
4	Paprika (bunt)
1 Dose	Tomaten
4 Zehen	Knoblauch
1	Zwiebel
1 EL	Rosmarin
1 EL	Thymian
1 EL	Salbei
½ TL	Lavendelblüten
½ Tube	Tomatenmark
100 ml	Olivenöl
	Salz & Pfeffer

Mehr Rezepte und Ernährungstipps?

Dann like uns auf Facebook oder besuche unsere Homepage!

