

Zeitaufwand

Zubereitung: 35 Minuten

Allergene

X Keine



Zutaten

- 300g Zucchini
- 1 ganze Melanzani
- 450g Paradeiser
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 3-4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 100-150 ml Gemüsebrühe
- 2 Stiele Basilikum
- 3 Stiele Thymian
- 3 Stiele Oregano
- Salz und Pfeffer

Extra-Tipp

Die perfekte Beilage
zu Ratatouille ist
Reis oder ein Stück
frisches Baguette.

Zubereitung

Schritt 1

Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten, Knoblauch fein hacken (oder pressen) und mit anbraten.

Schritt 2

Zucchini, Paradeiser, Paprika und Melanzani waschen, putzen und in Stücke schneiden. Alles gemeinsam mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in der Pfanne für einige Minuten andünsten.

Schritt 3

Kräuter von den Stielen trennen und fein hacken. Tomatenmark und Gewürze hinzufügen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 15min weichköcheln lassen.

Make it Veggie!

Ratatouille kann ganz einfach in eine etwas kräftigere, vegetarische Variante umgewandelt werden. Dafür gießt man das Ratatouille in eine Auflaufform und belegt das Ganze mit Mozzarella. Nach 20 Minuten im Ofen bei 200 Grad Celsius ist das Gericht auch schon fertig!

Nährwerte pro 100g

Eiweiss	1g
Fett	0.8g
Kohlenhydrate	6.9g
Kalorien	39 kcal / 163 KJ



Bon appétit!