Ratatouille

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Portionen Gemüsebeilage:

50	ml	Olivenöl, raffiniert
2	St.	Knoblauchzehen
60	g	Zwiebel
50	g	Paprikaschote, gelb
50	g	Paprikaschote, rot
50	g	Paprikaschote, grün
80	g	Melanzani
80	g	Zucchini
30	g	Tomatenmark
40	ml	Gemüsesuppe (Wasser)
100	g	Tomaten
1	EL	Basilikum, frisch, grob gehackt
		Rosmarin
		Salz, frischgemahlener weißer Pfeffer

Vorbereitung:

1. Zwiebel, schälen und in 1,5 cm großen Würfeln schneiden.
2. Paprika waschen, Strunk entfernen und in 1,5 cm großen Würfel schneiden.
3. Zucchini und Melanzani waschen, beide Enden abschneiden und ebenfalls in 1,5 cm Würfel schneiden.
4. Tomat-concasser* herstellen. Knoblauch fein hacken.

Herstellung:

1. Zwiebel in Olivenöl ansautieren.
2. Paprikaschoten dazugeben und mitsautieren.
3. Zucchini, Melanzani und Knoblauch dazugeben, tomatisieren mit etwas Gemüsesuppe aufgießen und knackig dünsten.
4. Kurz vor Ende der Garzeit die Tomat-concasser dazugeben und mit den Gewürzen gut abschmecken.

Andreas Virgolini

Dipl. Diätkoch, Küchenmeister

Tipps:

1. Die Schnittgröße des Gemüses ist dem jeweiligen Gericht anzupassen.
2. *Die Tomat-concasser-Herstellung findest du auf der HP unter cook for images/basics.
3. Verwende kleine Paprikas, Zucchini & Melanzani und koch für deine Liebsten eine richtig großes Gemüsegericht.
4. Gib das Ratatouille in eine Auflaufform und überback es mit grob zerteiltem Schafskäse.