

Das Glück der armen Leute

Die Zutaten verraten es: Ratatouille stammt aus dem Mittelmeerraum. Der Name setzt sich zusammen aus *toouiller*, französisch für umrühren, und *Rata*, womit man in der Camargue Arme-Leute-Speisen bezeichnet.

Rezept: Lina Projer Foto: Pia Grimbühler



Ratatouille

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Peperoni, gelb und rot
1 Aubergine
2 Zucchini
800 g vollreife Tomaten,
z. B. San Marzano
2 EL Olivenöl
¼ Bund Oregano
¼ Bund Thymian
1 TL Salz
Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch hacken. Peperoni halbieren und entkernen. Peperoni, Aubergine, Zucchini und Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Aubergine im Öl ca. 5 Minuten dünsten. Peperoni und Zucchini begeben und mitdünsten. Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten dünsten. Kräuter hacken und mit den Tomaten begeben. Ratatouille ca. 5 Minuten weiterköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit gehackten Kräutern bestreuen.

ZUBEREITUNG

🕒 ca. 30 Minuten
+ ca. 20 Minuten köcheln lassen
🌱 vegan

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 5 g Fett,
15 g Kohlenhydrate, 650 kJ/150 kcal