

Thema: Gemüsebeilagen

Ratatouille

Menge 4 Portionen	Zutaten	Herstellung
300 g	Gemüsezwiebeln	Gemüseszwiebeln schälen, halbieren, vierteln und in Scheiben schneiden.
2-3 St.	Knoblauch	Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.
300 g	rote und gelbe Paprikaschote (je 150 g)	Paprika waschen, entstielen, entkernen und die weißen Innenwände entfernen und in 1,5 x 1,5 cm mundgerechte Stücke schneiden.
250 g	Zucchini	Zucchini und Auberginen waschen, abtrocknen, die Enden
250 g	Auberginen	abschneiden und ebenfalls in 1,5 x 1,5 cm mundgerechte Stücke schneiden.
300 g	Tomaten	Tomaten waschen, Strunk entfernen und an der Oberseite die Haut <u>leicht</u> kreuzweise einschneiden, kurz (10 Sek.) in sprudelnd kochendes Wasser legen, bis die Haut einreißt und danach sofort in Eiswasser abschrecken. Tomaten enthäuten, vierteln, entkernen und in 1,5 x 1,5 cm mundgerechte Stücke schneiden.
4 EL	Olivenöl	Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauch-Scheiben darin unter Rühren ca. 5 Min. andünsten,
1	Lorbeerblatt	Paprika und Auberginen, Lorbeerblatt,
	Salz / Pfeffer /Zucker	Salz, Pfeffer und Zucker und
2 -3 TL	Kräuter der Provence	dazugeben und abschmecken, weiter 10 Min. mit Deckel dünsten, dabei gelegentlich umrühren.
		Zucchini zugeben und weitere 5 Minuten mit Deckel dünsten. Dann die Tomatenstücke unterheben und alles einmal aufkochen lassen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken.