

Ratatouille

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 große Aubergine
- Salz
- 1 große Gemüsezwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 große Zucchini
- 2 große rote Paprikaschoten
- 2 große gelbe Paprikaschoten
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 0,5 Tube Tomatenmark
- 3 TL Kräuter
- 1 TL Zucker
- Schwarzer Pfeffer

Aubergine waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Auberginenstücke mit Salz würzen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen, dann gründlich trocken tupfen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Paprikas längs halbieren und entkernen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini darin anbraten, dann die Paprika- und zuletzt die Auberginenstücke hinzufügen. Alles etwa 5 Minuten kräftig anbraten. Tomatenmark dazugeben und unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Geschälte Tomaten, Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian oder Salbei) und Zucker hinzufügen. Das Ratatouille bei mittlerer Hitze noch etwa 20 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Das Gemüse sollte am Ende der Garzeit noch etwas Biss haben. Zum Servieren das Ratatouille nochmals kräftig abschmecken.

Tipp: Dazu passt sehr gut im Ofen gegarter Lachs.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen