

Ratatouille-Eintopf mit Halloumi oder Feta

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 200 g Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL natives Olivenöl extra
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 400 g (aus der Dose) stückige Tomaten
- 500 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 8 Zweige Thymian
- 125 g Halloumi
- alternativ: Feta

Aubergine putzen und waschen, Paprika längs halbieren, putzen und waschen, alles in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Aubergine und Paprika in einem großen Topf in zwei Dritteln des Ols bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Tomaten und Brühe dazugießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Thymian waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Bei der Variante mit Halloumi den Grillkäse trocken tupfen, in etwa 1,5 cm groß Würfel schneiden und in einer Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten rundum goldbraun braten. Die Hälfte des Thymians etwa 1 Minute mitbraten. Den Halloumi nach etwa 20 Minuten Garzeit zum Eintopf geben und noch 5 Minuten mitgaren. Zum Servieren den Eintopf nochmals würzig abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit übrigem Thymian bestreuen. Bei der Variante mit Feta erst zum Schluss den kleingeschnittenen über den Eintopf streuen. Entsprechend wird kein Öl zum Anbraten benötigt.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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