

# 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 große Dose geschälte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- ½ Tube Tomatenmark
- 3 TL (z.B. Rosmarin, Thymian oder Salbei) Kräuter
- 1 TL Zucker
- Schwarzer Pfeffer

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

Inzwischen die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Paprikas längs halbieren und entkernen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

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

Die geschälten Tomaten mit Kräutern und Zucker hinzufügen. Das Ratatouille bei mittlerer Hitze noch etwa 20 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser dazugießen. Das Gemüse sollte am Ende der Garzeit noch etwas Biss haben. Zum Servieren das Ratatouille nochmals kräftig abschmecken.

## Nährwerte (pro Portion):

230 kcal, 9 g Eiweiß, 8 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe

## Tipp:

Dazu passt sehr gut im Ofen gegarter Lachs.

## Empfehlenswert bei:

Adipositas  
Akne  
Arthrose  
Blasenentzündung  
Bluthochdruck  
Bronchitis  
COPD  
Darmkrebs-Nachsorge  
Depression  
Diabetes  
Eosinophile Ösophagitis

Fettleber  
Fettstoffwechselstörungen  
Fibromyalgie  
Fußpilz  
Gicht  
Herzschwäche  
lymphozytäre Kolitis  
Metabolisches Syndrom  
Morbus Bechterew  
Multipler Sklerose  
nierengesunder Ernährung  
Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)  
Parodontitis  
PCO-Syndrom  
Rheuma  
Rosazea  
Schuppenflechte  
Sinusitis  
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.01.2021

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)