

Ratatouille- Gemüse

(das mediterrane Gemüse)

Zutaten für 10 Personen

0,4 kg Paprika, gelb, frisch,

0,4 kg Paprika, rot, frisch

0,4 kg Paprika, grün, frisch

0,3 kg Zucchini, (kleine Früchte)

0,3 Kg Auberginen (kleine Früchte)

0,1 kg Zwiebeln, rot, geviertelt, in
Scheiben

50ml Olivenöl

Salz, Knoblauch, frisch nach Bedarf

Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Safranpulver

0,2 l Gemüsebrühe, fertiggekocht

Thymian, Oregano, Zweig, frisch

20 g Kräuter, mediterrane, frisch

0,3 kg Tomaten, ohne Haut, in große
Würfel

Zubereitung

1. Die bunten Paprikaschoten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Blättchen schneiden.
2. Die Zucchini und Auberginen waschen, die Enden entfernen und in Stifte schneiden.



Küchentipp: (Die Zucchini und Auberginen vierteln und jedes Viertel nochmals durchschneiden.)

3. Die Zwiebel in Olivenöl anbraten, mit Salz, Knoblauch, Pfeffer und Safranpulver würzen, einmal aufblühen, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen.



Küchentipp: Kann anstatt Safran, mit Tomatenmark gewürzt werden.

4. Die Paprikaschoten und den Thymian und Oregano Zweig dazugeben und ca. 8-10 Minuten abgedeckt schmoren.
5. Dann die Zucchini und Auberginen dazugeben und kurz mit angehen lassen, bei Bedarf mit dem Rest der Gemüsebrühe angießen und weitere 8 Minuten schmoren.
6. Ist das Gemüse kernig, den Thymian und Oregano Zweig entfernen und mit den mediterranen Kräutern und Tomatenwürfeln abrunden., kurz ziehen lassen.



Küchentipp: die Reihenfolge der Gemüse sollte beachtet werden, damit das Ratatouille Gemüse kernig bleibt.



Küchentipp: Gut wird Ratatouille-Gemüse in einem Bräter im Backofen (die Bräunung beim Garen ist gleichzeitig ein Geschmacksbringer im Gemüse.)

Empfehlungen zu welchen Gerichten:

Passt zu allen Lamm, Ziegen oder Schaf-Gerichte

Zu Geflügel, Rind, Schwein oder Fisch- Gerichten

Gut in der Vegetarische oder Veganen Ernährung

Allergenkennzeichnung

Zu beachten die zusätzlichen Zutaten in der *Gemüsebrühe (Sellerie I)*

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (weniger Olivenöl)
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes mellitus (*Gemüse BE*)
- Purinarme Kost (weniger Olivenöl)
- Vegetarische Kostformen

Einkauf-Artikelnummern