

Rezept

Französische Ratatouille

Ein Rezept von Französische Ratatouille, am 09.06.2026

Zutaten

1 kg reife Tomaten	2 Auberginen (500 g)
500 g Zucchini	1 rote
1 grüne	1 gelbe Paprikaschote
2 frische oder eingelegte Chilischoten	250 g Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	Salz
Pfeffer aus der Mühle	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen. Kalt abbrausen, die Schale anstechen und abziehen. Tomaten halbieren, die Kerne herausschaben. Tomaten grob hacken.
2. Auberginen waschen, in 1 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. In ein Sieb legen, salzen und ziehen lassen. Zucchini waschen, kleine Zucchini in Scheiben schneiden, bei größeren die Scheiben nochmal halbieren. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen, in Stücke schneiden.
3. Chilischoten aufschlitzen, Stiele und Kerne entfernen, Schoten kleinschneiden. Zwiebeln schälen, halbieren, in Scheibchen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Auberginenwürfel im Sieb abspülen und mit einem Küchentuch abtrocknen.
4. Im großen Topf 3-4 EL Öl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann nacheinander in kleinen Portionen die Gemüsesorten reingeben und anbraten: zuerst die Paprikastücke, dann Auberginen, Zucchini, Chilischoten. Dazwischen immer Öl nachgießen.
5. Alles kräftig salzen und pfeffern, zum Schluß die gehackten Tomaten rein. Rosmarin dazu, Deckel drauf, 45 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Vorm Essen nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.