Rezept

Kürbis-Ratatouille

Ein Rezept von Kürbis-Ratatouille, am 28.05.2025

Zutaten

2	kleine Zwiebeln
1	kleiner Hokkaidokürbis (ca. 800 g)
1	große rote Paprikaschote
300 g	Eiertomaten
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
200 ml	Gemüsebrühe oder Fond (Glas)
3 Zehen	Knoblauch
1	große Aubergine
1	große gelbe Paprikaschote
½ Bund	Thymian
	Salz
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
½ Bund	Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und sechsteln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Kürbis waschen, trocken reiben und halbieren. Mit einem Esslöffel Kerne und Fasern herausschaben. Dann in 2 cm große Stücke schneiden. Die Aubergine waschen, längs vierteln und ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden.

2. Die Paprikaschoten putzen, längs vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und sechsteln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen und fein hacken.

3. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin 2 Min. andünsten. Paprika und Aubergine dazugeben und 2 Min. bei starker Hitze mitbraten. Salzen und pfeffern.

4. Eiertomaten, Dosentomaten, Brühe oder Fond und Thymian hinzufügen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Min. schmoren.

5. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Reis oder Baguette.