

Rezept

Provenzalische Ratatouille

Ein Rezept von Provenzalische Ratatouille, am 05.08.2024

Zutaten

1 kleine Aubergine (250 g)	Salz
200 g Zucchini	2 mittelgroße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	400 g reife Tomaten
2 EL Olivenöl	200 ml Gemüsebrühe
2 Zweige Rosmarin	Pfeffer
2-3 EL Aceto balsamico	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 396 kcal, 8 g F, 4 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, trockentupfen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, reichlich salzen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten heiß überbrühen, häuten, die Stielansätze ausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Die Auberginenscheiben in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchentuch trockentupfen.

3. Das Olivenöl in einem beschichteten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Auberginen und Zucchini dazugeben und unter Rühren 3 Min. anbraten. Die Gemüsebrühe angießen. Die Rosmarinzweige auf das Gemüse legen und zugedeckt bei milder Hitze 25 Min. köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Die Rosmarinzweige entfernen, die Tomatenwürfel unterheben und weitere 10 Min. köcheln lassen, bis die Tomaten nahezu zerfallen sind. Mit Salz, Pfeffer und Aceto balsamico kräftig abschmecken.