Rezept

Ratatouille-Aufstrich

Ein Rezept von Ratatouille-Aufstrich, am 14.02.2026

Zutaten

150 g	Zucchini
1/2	gelbe Paprikaschote
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Aceto balsamico
	Salz
4–6	Basilikumblätter
1/2	rote Paprikaschote
1	kleine rote Zwiebel
3 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
125 ml	Gemüsefond oder -brühe (aus dem Glas oder Instant)
100 g	Kirschtomaten
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 5 Portionen (ca. 500 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 0,5 cm kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler schälen, putzen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abstreifen und fein schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3 Min. dünsten. Die Zucchini dazugeben und 1-2 Min. mitdünsten. Tomatenmark, Fond oder Brühe und Essig und die Kräuter einrühren. Alles offen bei milder Hitze ca. 5 Min. sämig schmoren lassen.

3. Inzwischen die Tomaten waschen, vierteln, untermischen und ca. 1 Min. mitgaren. Alles salzen, pfeffern und lauwarm abkühlen lassen. Das Basilikum kurz waschen und trocken tupfen, den Aufstrich damit garnieren. Er schmeckt besonders gut auf gerösteten Scheiben Baguette.