

Rezept

Ratatouille-Reis

Ein Rezept von Ratatouille-Reis, am 22.07.2024

Zutaten

250 g Reis	Salz
1 Gemüsezwiebel	3 Knoblauchzehen
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	400 g Zucchini
1 Aubergine (ca. 300 g)	4 Eiertomaten (ca. 300 g)
5 EL Olivenöl	1/2 Bund Thymian
3 Zweige Rosmarin	1 Dose stückige Tomaten mit Oregano (400 g)
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in kochendem Salzwasser 20 Min. garen, abgießen und ausdampfen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen, vierteln und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini und Aubergine putzen, längs halbieren oder vierteln, beides quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und vierteln.

4. In einem breiten Schmortopf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebelstreifen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Wenden glasig dünsten.

5. Wieder 2 EL Öl in den Topf geben, Aubergine und Paprika darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 5 Min. braten. Nochmals 1 EL Öl dazugeben, die Zucchini ebenso braten.

6. Inzwischen Thymian und Rosmarin waschen, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Mit den Tomaten und Dosentomaten unter das Gemüse mischen und 15 Min. schmoren. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis unter das Gemüse mischen und kurz erhitzen.