

## Rezept

# Ratatouille-Salat mit Reis-Feta-Küchlein

Ein Rezept von Ratatouille-Salat mit Reis-Feta-Küchlein, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für den Salat:

1	Zwiebel	1	Zucchini
1	Aubergine	1	gelbe Paprikaschote
3	Tomaten	4 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer
1 TL	getrocknete Kräuter der Provence	1 EL	Balsamico-Creme (nach Belieben)

### Für die Küchlein:

80 g	8-Minuten Naturreis		Salz
2	Eier (M)	3 EL	Weizenvollkornmehl
1 EL	Tomatenmark	50 g	Schafskäse (Feta)
	Pfeffer	2 EL	Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 825 kcal, 5 g F, 21 g EW, 54 g KH

## Zubereitung

1. Für die Küchlein den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen, dann abgießen und auskühlen lassen.

---

2. Für den Salat die Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen, längs halbieren und quer in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Tomatenhälften würfeln.

---

3. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Paprikaschote, Zucchini und Aubergine darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Min. anbraten, bis das Gemüse beginnt Farbe anzunehmen. Dann die Tomatenwürfel dazugeben, ca. 1 Min. mitbraten und das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

---

4. Das Gemüse in eine Salatschüssel geben und mit dem restlichen Olivenöl mischen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Salat abkühlen lassen und erst kurz vor dem Servieren nach Belieben mit Crema di balsamico beträufeln.

---

5. Inzwischen für die Küchlein Eier, Mehl und Tomatenmark in einer Rührschüssel verrühren. Den Reis untermischen. Den Schafskäse klein würfeln und unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 
6. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Je ein Viertel von der Reismasse mithilfe von zwei Esslöffeln in die Pfanne geben, zu einem Küchlein verstreichen und auf jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten. Die Küchlein warm oder kalt zum Salat servieren.