

Rezept

Ratatouille mit Zitronenthymian und Kräuter-Knoblauch-Creme

Ein Rezept von Ratatouille mit Zitronenthymian und Kräuter-Knoblauch-Creme, am 09.06.2026

Zutaten

3 vollreife Tomaten	1 Gemüsezwiebel
1 Aubergine (ca. 200 g)	je 2 kleine gelbe und grüne Zucchini
1 große rote Paprikaschote	1 kleines Bund Zitronenthymian
2 Zweige Rosmarin	1 Lorbeerblatt
4-5 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
Meersalz	Pfeffer aus der Mühle
3 EL Crème fraîche	2 EL Joghurt
1/2 Bund Petersilie	1-2 Knoblauchzehen
Meersalz	Pfeffer aus der Mühle
Küchengarn	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Für die Ratatouille die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und ohne die Stielansätze würfeln. Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Aubergine, die Zucchini und die Paprikaschote waschen und putzen. Aubergine längs vierteln und in gröbere Stücke schneiden, Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben, Paprika in Stücke schneiden. 1 Zweig Zitronenthymian beiseitelegen. Rest mit Rosmarin und Lorbeerblatt mit Küchengarn zu einem Kräutersträußchen zusammenbinden.
2. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Auberginen darin anbraten, die Zwiebeln dazugeben und in 4-6 Min. bei mittlerer Hitze weich braten, aber nicht bräunen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Zucchini, die Paprika, das Kräutersträußchen und die Tomaten dazugeben. Alles kräftig salzen und pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze 20-25 Min. schmoren.
3. Inzwischen für die Kräutercreme die Crème fraîche mit Joghurt glatt rühren. Blättchen vom restlichen Zitronenthymian abstreifen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein hacken. Kräuter unter die Creme rühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.