

Rezept

Ratatouillegemüse mit Rucola

Ein Rezept von Ratatouillegemüse mit Rucola, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zucchini	1 Aubergine
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
3 große Tomaten	1 Handvoll Rucola
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt	2 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Meersalz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen und schälen, die Aubergine waschen, putzen und beides grob würfeln. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, von Stiel und Samen befreien und ebenfalls grob würfeln.
2. Die Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien. Rucola waschen und trocken schütteln.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit dem Olivenöl leicht anschwitzen.
4. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Die Kräuter zusammen mit dem Lorbeerblatt ebenfalls mit in den Topf geben und anschwitzen.
5. Anschließend das komplette Gemüse, bis auf den Rucola dazugeben. Mit ca. 100 ml Wasser angießen und das Gemüse schmoren lassen, bis die Auberginen gar sind, das dauert ca. 15 Min.. Rucola zugeben, das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.