

Rezept

Sommerliche Ratatouille

Ein Rezept von Sommerliche Ratatouille, am 11.05.2026

Zutaten

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 kg sonnenreife Tomaten (ersatzweise 800 g passierte Tomaten aus der Dose) | 1 große Zwiebel |
| 1 Lorbeerblatt | 3 Knoblauchzehen |
| 1 Pfeffer | Salz |
| 1 grüne Paprikaschote | Zucker |
| 3 Zucchini | 2 rote Paprikaschoten |
| je $\frac{1}{3}$ Bund Petersilie und Basilikum | 2 große Auberginen |
| | Olivenöl zum Braten |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser übergießen und kurz stehen lassen. Tomaten abgießen, häuten und klein schneiden, dabei die Stielansätze entfernen und den Saft auffangen. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und ein Drittel vom Knoblauch darin andünsten. Tomaten samt Saft sowie Lorbeerblatt unterrühren, alles salzen, pfeffern. Tomaten (auch die aus der Dose) offen bei kleiner Hitze ca. 40 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder rühren, damit möglichst viel Flüssigkeit verdunstet und eine dicke, sämige Sauce entsteht. Die Sauce gegen Garzeitende je nach Säure der Tomaten mit etwas Zucker würzen.
2. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und die Viertel anschließend in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginen waschen, putzen, längs vierteln und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl richtig heiß werden lassen. Darin die Hälfte der Auberginen bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Etwas Knoblauch dazugeben, alles salzen und pfeffern. 2-4 EL Wasser dazugeben, umrühren und einkochen lassen (so garen die Auberginen, ohne dass noch mehr Öl benötigt wird). Die Auberginen weiterbraten, bis sie bissfest gegart sind, dann herausnehmen. Die übrigen Auberginen genauso braten. Für die Zucchini und Paprika ebenfalls je 2 EL Öl richtig heiß werden lassen und das Gemüse darin braten, bis es leicht bräunt. Den restlichen Knoblauch dazugeben, das Gemüse salzen, pfeffern und unter Rühren kurz weiterbraten.
4. Das gesamte gebratene Gemüse samt eventuell ausgetretenem Saft unter die eingekochte Tomatensauce rühren und zugedeckt bei kleiner Hitze nochmals gut 30 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden und unter das Ratatouille mischen. Es schmeckt übrigens auch lauwarm sehr gut!