

Rezept

Tomaten-Forellen mit Ratatouille

Ein Rezept von Tomaten-Forellen mit Ratatouille, am 20.04.2024

Zutaten

2 kleine Forellen (max. 25 cm lang)	Salz
Pfeffer	6 getrocknete Soft-Tomaten (ca. 40 g)
20 g Olivenöl (1/2 EL)	1 TL getrockneter Thymian
1 Tomate (ca. 120 g)	1 rote Paprika (ca. 200 g)
1 gelbe Paprika (ca. 200 g)	1 kleine Aubergine (ca. 200 g)
1 Zwiebel (ca. 80 g)	2 Knoblauchzehen
10 g Tomatenmark (2 TL)	1 TL getrockneter Rosmarin
100 g trockener Rotwein	50 g Kalamata-Oliven
4 Zitronenschnitze (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 490 kcal, 25 g F, 43 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Fische kalt waschen, trocken tupfen und innen und außen salzen und pfeffern. Die Soft-Tomaten mit 5 g Öl (1/2 EL) und Thymian im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 6 zerkleinern. Die Paste in die Fischbäuche füllen. Die Forellen auf den Varoma-Einlegeboden legen.
2. Für das Ratatouille die frische Tomate waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien. Beide Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und ebenfalls in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln, den Knoblauch schälen.
3. Tomate, Paprika und Aubergine in zwei Portionen im Mixtopf jeweils 3 Sek. / Stufe 4 mithilfe des Spatels grob hacken. Umfüllen.
4. Zwiebel und Knoblauch im leeren Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 hacken, mit dem Spatel nach unten schieben. Tomatenmark und übriges Öl dazugeben. Die Zwiebelmischung 3 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten. Das gehackte Gemüse, 1 1/2 TL Salz, 1 kräftige Prise Pfeffer, Rosmarin und Rotwein dazugeben. Mixtopf verschließen. Varoma-Behälter mit dem Einlegeboden aufsetzen und verschließen. Das Ratatouille und die Forellen 20 Min. / Varoma / Linkslauf / Sanfrührstufe garen.
5. Das fertige Ratatouille mit den Oliven mischen, nochmals abschmecken und mit den Forellen und nach Belieben noch mit den Zitronenschnitzen auf zwei Tellern anrichten.