

Rezept

Winter-Ratatouille mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Winter-Ratatouille mit Süßkartoffeln, am 28.06.2026

Zutaten

1 dickere Stange Lauch	1 Süßkartoffel oder Stück Kürbis (ca. 50 g)
1 Fenchelknolle, möglichst mit frischem Grün	1 kleine vorwiegend festkochende Kartoffel
1 große rote Spitzpaprikaschote	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1/2 kleines Bund Kräuter der Provence oder je 2 Zweige Thymian und Rosmarin (ersatzweise 2 EL TK-Kräuter der Provence)
1 EL Olivenöl oder Öl von den eingelegten Tomaten	1-2 kräftige Prisen Piment d'Espelette oder Chilischrot
Salz	schwarzer Pfeffer
400 ml Gemüsefond oder -brühe (Instant oder selbst gekocht)	2 Stängel glatte Petersilie
1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale	4-5 getrocknete Tomaten (in Öl)
Schmortopf mit Deckel	1-2 Msp. Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

- 1.** Für die Ratatouille den Lauch putzen, in fingerdicke Ringe schneiden, diese gründlich waschen. Süßkartoffel oder Kürbisstück schälen (Hokkaidokürbis nur waschen), dann putzen und in kleine Würfel schneiden.
- 2.** Den Fenchel waschen und putzen. Zartes Grün, wenn vorhanden, nach Belieben fein hacken und in einem Schälchen beiseitestellen. Die Knolle halbieren, den Strunk keilförmig ausschneiden und die Hälften grob würfeln. Die Kartoffel schälen und klein würfeln. Die Spitzpaprikaschote waschen, putzen und in kleine Rauten schneiden.
- 3.** Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter kalt abbrausen und trocken schütteln. Einige Blättchen beziehungsweise Nadeln abstreifen und fein hacken. Die Zweige zu einem Sträußchen binden.
- 4.** Im Schmortopf das Öl erhitzen. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei schwacher bis mittlerer Hitze in 2-3 Min. glasig andünsten. Das geschnittene Gemüse dazugeben. Alles mit Piment d'Espelette oder Chilischrot sowie Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Kräuter darüberstreuen und das Kräutersträußchen dazugeben.
- 5.** Den Fond oder die Brühe angießen; die Zutaten müssen nicht ganz von Flüssigkeit bedeckt sein. Die Ratatouille bei mittlerer Hitze zugedeckt 10-15 Min. kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

6. Inzwischen die Petersilie kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken. Beides mit der Zitronenschale und, falls vorhanden, dem Fenchelgrün vermischen.
-
7. Die Hälfte der Tomatenmischung unter das Gemüse rühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer sowie Piment d'Espelette oder Chilischrot und dem Honig abschmecken. Die Ratatouille mit der übrigen Tomatenmischung bestreuen. Dazu passen Baguette oder Ziegenkäsebröte.