

Ratatouille-Gemüse



ZUBEREITUNG

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen, schälen und vierteln. Zusammen mit der Zwiebel und der Paprika in Olivenöl leicht anbraten. Den gehackten Knoblauch dazugeben, salzen und pfeffern und ca. 45 Minuten simmern lassen.

Parallel dazu die geschnittene Auberginen und Zucchini in einer zweiten Pfanne in Olivenöl anbraten bis das Gemüse gar, d.h. nicht mehr fest ist aber auch nicht zu weich. Den Inhalt in die Pfanne mit den Tomaten und Paprika geben und gemeinsam weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dekorativ und garnieren.

Guten Appetit!

ZUTATEN

4 Portionen

1 Stück Rote Paprika
in Streifen

1 Stück Aubergine,
längs halbiert

1 Stück Zucchini,
in dicke Scheiben

1 Stück Rote Zwiebel

2 Stück Eiertomaten

1 Stück Knoblauchzehe,
zerhackt

4 Esslöffel Olivenöl

Grobes Meer- oder Kristallsalz
und gemahlener Pfeffer zum
Abschmecken

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Simmern: 45 Minuten

Rezept von:

Dr. Heinz Reinwald aus seinem Buch:
„gesund, schön und schlank“.

Bildquelle: Pexels; [Download, 01.04.2020]