



Rezeptidee der Woche

Spätsommer Woche 36 / 2021

Ratatouille

- provenzalisches Gemüseragout

2	Paprikaschoten
1	Aubergine
2	Zucchini
400g	Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
½ Bund	Petersilie, frisch gehackt
1	Lorbeerblatt
	Salz & Pfeffer

Zubereitung für 2 bis 3 Portionen:

Die Paprikaschoten entkernen und in kleine Stücke schneiden.
 Die Aubergine waschen, der Länge nach vierteln und in Würfel schneiden.
 Die Zucchini in dicke Scheiben schneiden, diese dann vierteln.
 Die Tomaten brühen, die Schale abziehen diese dann kleinschneiden.
 Die gehackte Zwiebel und die zerdrückte Knoblauchzehe in Olivenöl anrösten, Gemüse, Salz & Pfeffer sowie das Lorbeerblatt dazugeben und das Ragout auf kleiner Flamme garen, bis das Gemüse den gewünschten Biss hat.
 Am Ende die gehackte Petersilie dazugeben.



Ratatouille ist eine Spezialität der provenzalischen Küche, der man spanische und italienische Einflüsse deutlich anmerkt. Die Bezeichnung bedeutet ganz einfach "Fraß", aber man kann sie natürlich auch vornehmer mit "Gemüseragout" oder "Aubergineneintopf" übersetzen.

Auberginen dürfen ebenso wie Tomaten auf keinen Fall fehlen, wenn die Ratatouille vorbereitet wird. Mit den anderen Zutaten kann man etwas großzügiger verfahren.

Wenn die Paprikaschoten fehlen, schadet es nichts - Ratatouille dürfte es rings um Nizza schon lange vor der Entdeckung Amerikas gegeben haben.

Auch die Zucchini müssen nicht sein - eine grüne Gurke tut es auch oder vielleicht ersetzt man die Zucchini durch etwas Kürbisleb.

Die Würze wird vom Knoblauch bestimmt. Man kann statt dessen (oder zusätzlich) aber auch Majoran, Thymian oder Basilikum verwenden.