

Ratatouille-Gemüse aus dem Ofen

Rezeptkiste

Eine Variante des kalorienarmen Klassikers aus dem Ofen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: 60 Minuten

Zutaten für ca. 3-4 Portionen:

- 1 Aubergine (ca. 250 g)
- 1-2 Zucchini (ca. 300 g)
- 6 Tomaten (ca. 900 g)
- 1 Spitzpaprika (ca. 200 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Packung Mozzarella
- 8 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Kräuter der Provence (od. je 3 Zweige Thymian u. Rosmarin, kleingehackt)
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Zucker (oder etwas Honig)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200° C vorheizen

2. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Die Hälfte der Tomaten in 1cm Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen 3 min andünsten, dann den Knoblauch hinzugeben, 1 min mitdünsten. Mit 1 EL Essig ablöschen. Nun die Tomatenwürfel, Chilipulver und Zucker hinzugeben. Ca 5 min mit Deckel schmoren lassen, dabei hin und wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Die Aubergine, die Zucchini, die restlichen Tomaten und die Paprikaschote in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden, die Auberginenscheiben ggf. nochmal quer halbieren.

4. Die Tomatenmasse in einer runden oder eckigen Auflaufform verteilen. Das Gemüse abwechselnd dachziegelartig darauf legen. Kräftig salzen und pfeffern.

5. 6 EL Olivenöl mit den Kräutern vermischen und über das Gemüse träufeln.

6. Im Ofen etwa 45 min backen, dabei mit einem ofenfesten Deckel oder Backpapier abdecken. Dann das Gemüse mit dem kleingewürfelten Mozzarella bestreuen. Nochmals ca. 15 min backen, bis der Käse Farbe bekommen hat.

Unser Tipp!

Dazu passen Kartoffeln, Reis, Nudeln u. Weißbrot

Ökullus wünscht **Guten Appetit!**