



Rezepte aus der Kital- Küche



Ratatouille

Zutatenliste: (für 4 Personen Hauptgericht)

1 Stk.	Große Zwiebeln
2 Stk.	Zucchini
2 Stk.	Auberginen
3 Stk.	Paprika rot
3 Stk.	Paprika gelb
4 Zehen	Knoblauch
2 EL	Knoblauchpulver
1 kg	gehackte Tomaten (Dose)
200ml.	Wasser
6 EL	Olivenöl
1 EL	Salz
1 TL	Pfeffer
2 EL	Zucker
3-4 EL	Gemüsebrühpulver (z.Bsp. Alnatura)

Optional frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini, Auberginen, Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit dem Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch schälen und ins Öl pressen. (Oder Knoblauchöl verwenden)

Erst die Zwiebeln glasig dünsten, dann den Rest des Gemüses in den Topf geben und anbraten. Dann die gehackten Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Brühpulver würzen.

Auf niedriger Flamme für ca. 30 Minuten unter regelmäßigem Umrühren köcheln lassen. Dann das Wasser hinzufügen, grob abschmecken und nochmals 15-20 Minuten köcheln lassen. Das Ratatouille kann warm, aber auch kalt serviert werden. Hierzu passen Fisch, Steaks oder Beilagen wie Gnocchi.