



Zucchini-Gemüse-Ratatouille

Hauptgericht für 4 Personen
Vegan
40 Minuten Zubereitungszeit
Zucchini-Saison: Juli bis Oktober

Zutaten:

- 300 g Zucchini, ca. 1 Stück
- 500 g Tomaten, ca. 4 Stück
- 400 g Aubergine, 1 – 2 Stück
- 150 g Möhren, ca. 1 – 2 Stück
- 150 g Frühlingszwiebeln, ca. 6 Stück
- 200 g Porree, ca. 1 Stange
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 EL Rapsöl, 30 ml
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Gehackter Rosmarin
- 1 EL Agavendicksaft
- 80 g Cashewkerne
- Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Zucchini, Tomaten, Auberginen und Möhren würfeln, Frühlingszwiebeln und Porree in kleine Ringe schneiden und den Knoblauch fein würfeln.

Rapsöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln kurz andünsten, Tomaten zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Tomatenmark und 1 – 2 TL Curry zugeben und kurz mitdünsten. Gemüse, Knoblauch und 150 ml Gemüsebrühe zugeben und rund 15 Minuten garen. Cashewkerne zugeben und noch einmal 5 Minuten mitköcheln.

Tipp:

Das Ratatouille eignet sich ebenfalls zur Füllung von Zucchini-Hälften. Zucchini längs halbieren, mit einem kleinen Löffel aushöhlen, mit Ratatouille vermischen und die Zucchini-Hälfte füllen. Im Backofen bei 200° Ober- und Unterhitze oder 180° Umluft auf der zweiten Schiene von unten im Backofen garen.

Varianten:

Ratatouille schmeckt mit Brot, Reis oder Kartoffeln gleich gut.

Lassen Sie Ihrer Fantasie bei den Gemüsen freien Lauf und probieren das Ratatouille mit Fenchel, Sellerie, Mairübchen oder mehr Zwiebeln.

Geschmacksvielfalt erreichen Sie auch durch die Verwendung unterschiedlicher Kräuter und Gewürze, z. B. Oregano, Estragon, Basilikum, Liebstöckel, Chiliflocken.

Für den Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss:

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko

Juli 2020