

RATATOUILLE MIT PARMESAN

geschrieben von Karin Knorr | 6. Juli 2018



Oft kommt es vor, dass genau eine Paprika oder eine Tomate oder eine Zucchini vor sich „hinliegen“ und auch nicht besser werden. Eingefleischte Köchinnen holen sich einfach noch die eine oder andere Zutat dazu und bereiten ein leckeres Gericht zu. Dieses ehemals Arme-Leute-Essen wurde in der Gegend um Nizza erstmals um 1930 erwähnt. Ratatouille heißt nach der Interpretation angeblich Reste-Fraß (rata = Fraß; touiller = umrühren). Hier können wir wieder nach Lust und Laune vorgehen. Das Ratatouille einfach nur so essen, zu einer Scheibe Brot, oder als Beilage zum Fleisch servieren.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 5 Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- Parmesan

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und ruhen lassen. Das restliche Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Wer mag, kann das Gemüse (Paprika, Aubergine und Zucchini) vorher grillen. So bekommt das Ratatouille ein schönes Röstaroma. Die Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne leicht andünsten.

Dann die Tomaten hinzufügen und unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit den Gewürzen abschmecken. Jetzt wird das Gemüse in einer gefetteten Auflaufform geschichtet und mit dem Tomatensugo aufgefüllt. Das ganze kommt für 25 Minuten bei 200 Grad in den Ofen. Fünf Minuten vor Schluss bestreuen wir das Ratatouille mit dem geriebene Käse.

Tipp: Ratatouille wird ursprünglich recht lange in der Pfanne gekocht (50 Minuten). Mir schmeckt es, wenn es noch ein wenig knackig ist. Wer sich das Grillen sparen möchte, kann das ganze Gemüse würfeln und in der Pfanne schmoren.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Italienische Gemüsesuppe](#)

Nun wünsche ich euch allen eine schöne Zeit und viel Spaß beim Nachkochen
eure Karin

[GEMÜSEPFANNE – was der Kühlschrank so hergibt](#)

geschrieben von Karin Knorr | 6. Juli 2018



Mir geht es oft so, dass ich von allem etwas im Kühlschrank habe, jedoch für das klassischen Gericht fehlt immer ein Teil. Hier ist einfach ein wenig Kreativität gefragt. Alle die es nicht mögen, „frei Schnauze“ zu kochen, bekommen von mir eine kleine Anleitung. Für alle anderen ist es eine kleine Inspiration. Wenn es schnell gehen oder anders aussehen soll, ist ein Sparschäler von Vorteil. In Streifen geschnittenes Gemüse, zum Beispiel eine Möhre, wird schneller gar.

Zutaten für 2 bis 4 Personen:

- 2 große Möhren
- 1 große Paprikaschote
- 2 Tomaten
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Handvoll Champignons

Öl zum Andünsten
1 Handvoll Kräuter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Die Zwiebel in Ringe schneiden und ruhen lassen. Die Möhren mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote würfeln. Ebenso die Tomaten und die Pilze. Jetzt kommt etwas Öl in eine Wokpfanne (eine andere tut es auch). Dann die Zwiebel zirka 2 Minuten andünsten. Jetzt kommen nach und nach die Möhren, die Petersilienwurzel, die Paprika und Champignons dazu. Immer schwenken oder rühren. So etwas 5 Minuten vor Schluss die Tomaten zu den restlichen Zutaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Tipp: Hier könnt ihr jedes beliebige frische Gemüse verwenden. Den Geschmack kann man mit etwas Schmand oder einem Flöckchen Butter verfeinern. Hierzu schmecken Kartoffeln oder Reis. Am Abend ein schönes Stück Fleisch oder Fisch dazu. Natürlich ist dieses Gericht auch ohne Beilagen lecker.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gemüsepudding](#), [Shakshuka](#)

Viel Spaß beim Nachkochen,

eure Karin