



Ratatouille

Zutaten für 2 Portionen:

50	ml	Olivenöl, raffiniert
2	St.	Knoblauchzehen
100	g	Zwiebel
60	g	Paprikaschote, gelb
60	g	Paprikaschote, rot
60	g	Paprikaschote, grün
80	g	Melanzani
80	g	Zucchini
30	g	Tomatenmark
40	ml	Gemüsesuppe (Wasser)
100	g	Tomaten
1	EL	Basilikum, frisch, grob gehackt
		Rosmarin
		Salz, frischgemahlener weißer Pfeffer

Vorbereitung:

1. Zwiebel, schälen und in 2 cm großen Würfeln schneiden.
2. Paprika waschen, Strunk entfernen und in 2 cm großen Würfel schneiden.
3. Zucchini und Melanzani waschen, beide Enden abschneiden und ebenfalls in 2 cm Würfel schneiden.
4. 2 cm große *Tomatconcasser herstellen.
5. Knoblauch fein hacken.

Herstellung:

1. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen.
2. Paprikaschoten dazugeben und mitanrösten.
3. Zucchini, Melanzani und Knoblauch dazugeben, tomatisieren mit etwas Gemüsesuppe aufgießen und knackig dünsten.
4. Kurz vor Ende der Garzeit die Tomatconcasser dazugeben und mit den Gewürzen gut abschmecken.

Tipp:

- *Tomatconcasser sind geschälte, entkernte und in Würfel geschnittene Tomaten.
- Wie du diese Tomatconcasser herstellen kannst findest du auf meiner HP <http://www.fitdurchsleben.com/cook-for-images/basics/tomat-concasse/>