

Ratatouille

Zutaten | 2 Portionen

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Aubergine
1	Zucchini
4	Tomaten
2	gelbe Paprika
1 Dose	Passierte Tomaten
	Mediterrane Kräuter
	Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL	Parmesanraspeln zum Dekorieren

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Gemüse putzen und klein schneiden.
- Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln und in Öl anschwitzen.
- Das klein geschnittene Gemüse hinzugeben und bei mittlerer Hitze schmoren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Die passierten Tomaten hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.
- Mit Parmesanraspeln dekorativ servieren.

Tipp:

Dazu passen Reis oder Nudeln. Das Ratatouille kann z.B. auch zum Fleisch beim Grillen gereicht werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
43 kcal	6,3 g	7,40 g	2,58 g	39,6 mg