

Rezept des Monats Juli

Buntes Ofen - Ratatouille



Zutaten: (für 4 Personen)

- 5 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Fleischtomaten
- 400g Zucchini (grün und gelb)
- 400g Auberginen
- 125 ml Weißwein
- ½ TL Kräuter der Provence
- Frischer Thymian, Rosmarin, Basilikum und Oregano
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in 2 EL Olivenöl 5 Minuten anbraten.

Eine Auflaufform mit 1 EL Olivenöl einpinseln und die Zwiebeln darin verteilen.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchini und Aubergine ebenfalls waschen und in 5mm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Die Gemüsescheiben in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Knoblauch und Kräutern der Provence vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend das Gemüse abwechselnd aneinander gefächert in die Auflaufform setzen. Den Wein angießen und den Auflauf für 35-40 Minuten in den Ofen stellen.

Inzwischen Thymian, Rosmarin, Basilikum und Oregano waschen, trockenschütteln, abzupfen und hacken. Über das fertige Gratin streuen und genießen.

Nährwerte p.Pers: 274 kcal, 18 g Kohlenhydrate, 5,5 g Eiweiß, 15 g Fett