

◀Blumenkohl-Quiche

Auberginen a la Provençale▶

Ratatouille ist nicht nur ein lustiger Film, sondern auch ein leckeres Essen, das sich leicht zubereiten lässt. Alle Zutaten gibt es im Sommer frisch und meistens auch aus der Region. Wer sagt denn, dass die französische Küche keine leckeren veganen Gerichte kennt? ☐

Für 4 bis 5 Personen.

500 g Auberginen, geschält entkernt und in Stücke geschnitten

250 g Zucchini, in Stücke geschnitten

250 g Paprikaschoten grün, in kleine Stücke geschnitten

1-2 Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten

375 g reife Tomaten, geschält, entkernt und grob gehackt

1 Kräutersträußchen: Thymian, Lorbeerblatt, Petersilie, Estragonzweig

1 ganze Knoblauchknolle, die Zehen schälen und fein mörsern

2 EL Estragon, fein gehackt

Olivenöl

Salz

Pfeffer

In einem großen schweren Topf oder Pfanne eine dünne Schicht Olivenöl verlaufen lassen und die Zucchini, Paprikaschoten und Auberginen nacheinander darin anbräunen, herausnehmen und beiseite stellen. Das verbliebene Öl weggießen und den Topf oder die Pfanne auswischen, damit die Gemüsereste darin nicht verbrennen. Eine neue Schicht Olivenöl hineinfüllen, das Gemüse wieder dazugeben und Zwiebeln, Tomaten, Kräutersträußchen, Knoblauch, Pfeffer und etwas Salz hinzufügen. Zugedeckt auf kleiner Flamme 1 Stunde schmoren lassen. Ab und zu umrühren und achtgeben, dass das Gemüse nicht anbrennt. Wenn das Gemüse anzubrennen droht, etwas Olivenöl und kochendes Wasser dazugeben, aber nicht unnötig verdünnen. Nach einer halben Stunde das feingehackte Estragon unterrühren. Das Ratatouille heiß oder kalt servieren. Dazu Baguette, Reis oder als Füllung für ein Omelette.

Quelle: Louissette Bertholle, Die geheimen Rezepte der besten Restaurants Frankreichs. Hallwag Verlag. Bern und Stuttgart, 1977.

◀Blumenkohl-Quiche

Auberginen a la Provençale▶