

# Ratatouille

Ein Hauch von Provence

## Zutaten

Wenig	Olivenöl
1 Stk	Zwiebel, klein
1 Stk	Knoblauchzehe
1 Stk	Zucchini
1 Stk	Auberginen
1 Stk	Peperoni, gelb
50 g	Tomatenpüree
	Oregano
	Thymian
	Basilikum
	Salz
	Pfeffer

## Peperoni

Ihre Unverträglichkeit rührt vor allem von ihrer Schale her. Mit einem guten Sparschäler lassen sie sich schälen. Danach oben und unten grosszügig abschneiden, den entstandenen «Ring» mit einem Schnitt aufschneiden. Nun lassen sich die weissen Innenhäute und Kerne ganz einfach entfernen, danach alles in die gewünschte Form schneiden.

## Zubereitung

Vorbereitung: 20 Minuten  
Zubereitung: 10 Minuten

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Gemüse waschen. Zucchini in Würfel von 1–2 cm schneiden. Bei der Aubergine ebenso, evtl. das schwammige Fleisch innen entfernen. Peperoni evtl. schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Kräuter zupfen und fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl in einem Kochtopf glasig dünsten. Peperoni zugeben, weiter dünsten. Zucchini beifügen, kurz weiterdünsten, dann die Auberginen und das Tomatenpüree beifügen, kurz abrühren. Mit wenig Wasser auffüllen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer gut würzen. Mit einem Deckel unter gelegentlichem Umrühren ca. 10 Minuten weichgaren. Abschmecken.

Weitere Rezepte auf  
[www.lifechannel.ch/kochtipp](http://www.lifechannel.ch/kochtipp)