Bio-Gärtnerei
Florian Kamlah

Ratatouille

Hochsommer pur!

Zutaten für 4 Personen:

- 4 schlanke Zucchini (ca. 400 g)
- 2 Auberginen (ca. 500 g)
- Je 1 große rote und gelbe Paprika/Spitzpaprika
- 400 g Tomaten (bevorzugt alte Sorten – z. B. Ochsenherz/Striped Roman)
- 1-2 Zwiebeln (bevorzugt Tropea-Zwiebeln)
- 4 Knoblauchzehen (bevorzugt frischen Knoblauch)
- Je 2 Zweige Thymian/Rosmarin/Oregano/Estragon/Petersilie
- 2 frische Lorbeerblätter
- 8-10 EL Olivenöl zum Erhitzen
- Kleines Stück Parmesan (optional)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Gemüse waschen. Die Enden von Zucchini und Auberginen abschneiden. Zucchini in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen ebenfalls in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Auberginen-Scheiben je nach Größe dann nochmals halbieren oder vierteln. Paprikaschoten halbieren/vierteln (je nach Größe), entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

2. Tomaten an den Enden kreuzweise einritzen und kurz mit kochend heißem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen (Hinweis: sehr reife Tomaten müssen meist nicht überbrüht werden). Tomaten halbieren, Strunk entfernen und Tomaten würfeln.
   Zwiebeln schälen, längs halbieren und in breitere Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen (junger Knoblauch muss ggf. nicht geschält werden) und die Zehen in möglichst feine Scheiben schneiden.

Die Kräuter und Lorbeerblätter waschen, trockenschütteln und mit Küchengarn zu einem Bouquet zusammen binden.

3. Den Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
Einen schweren Topf (falls vorhanden aus Gusseisen) auf den Herd stellen. 2 EL Olivenöl hineingießen, heiß werden lassen und die Zucchini in zwei Portionen anbraten. Die Zucchini sollen leicht braun werden. Zucchini aus dem Topf nehmen.
Nun 1 EL Öl im Topf erhitzen und Paprika ebenfalls in 2 Portionen anbraten und wieder herausfischen. Danach die Auberginen nach und nach in ca. 4 EL Öl anbraten und wieder herausnehmen.

4. Hitze herunter drehen und 3 EL Öl in den Topf geben. Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter einrühren und andünsten (Knoblauch und Zwiebeln sollen keine Farbe annehmen).

Jetzt sämtliches Gemüse in den Topf geben, Tomaten einrühren und alles locker vermengen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Deckel drauf und ab in den Ofen (2. Ebene von unten). Das Gemüse im Ofen für ca. 30-45 Minuten sanft garen. Die Garzeit hängt davon ab, wie dick das Gemüse geschnitten wurde, das Gemüse sollte auf jeden Fall noch Biss haben.

Aus dem Ofen nehmen, vorsichtig durchrühren, abschmecken und auf Tellern verteilen. Je nach Lust und Laune Parmesan darüber hobeln und die Ratatouille heiß/lauwarm oder abgekühlt mit einem Baguette genießen.

Tipp:
Wer mag kann das Gemüse auch auf dem Herd garen. Dann aber unbedingt schwache Hitze wählen!

Gut zu wissen:

Ab ca. Anfang Juli gibt es Zucchini, Auberginen und diverse Tomatensorten aus unserem Eigenanbau in Bio-Qualität. Bunte Paprika folgen etwas später.

So wird die Ratatouille zum regionalen und saisonalen Hochsommergenuss. Falls es frischen essbaren Lavendel gibt (saisonal bei uns erhältlich) kann dieser in diesem Gericht perfekt verarbeitet werden. Entweder 1-2 Lavendelstängel dem Bouquet zufügen und oder vor dem Servieren die Lavendelblüten als Deko-Element darüber streuen.

Rezeptidee und Fotos: Daniel (ganzheitlicher Ernährungsberater)