

apoday® Rezepte



Ratatouille

100 g Auberginen
1/2 rote Paprikaschote
100 g Zucchini
100 g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Thymian
Majoran
Basilikum
Pfeffer
Salz

Das Gemüse putzen, waschen und mundgerecht zerkleinern. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, grob hacken und in heißem Olivenöl andünsten. Auberginen, Paprika und die Kräuter zugeben. Pfeffern und salzen. Bei leichter Hitze mit geschlossenem Deckel 10 Minuten dünsten. Danach Zucchini und Tomaten zugeben, 7-8 Minuten mit dünsten. Anschließend nachwürzen.

272 kcal (1139 kJ), 6,0 g Eiweiß, 21,2 g Fett, 13,8 g Kohlenhydrate