

Ratatouille mit Couscous

Besticht mit afrikanisch-südfranzösischem Charme

 60 min.

Zutaten für 4 Portionen:



1 große Aubergine
2 mittelgroße Zucchini
je 2 gelbe und rote Paprikaschote
1 große Zwiebel
2-4 Knoblauchzehen
600 g reife aromatische Tomaten
8 EL Olivenöl
4-6 Thymianzweiglein
1 Lorbeerblatt
1 EL Tomatenmark
Salz
1 Prise Zucker
frisch gemahlener Pfeffer
300 g Couscous (Instant)
2-3 EL Butter

Zubereitung

Das Gemüse abspülen bzw. putzen. Aubergine, Zucchini und Paprika in 2-3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Stielansätze der Tomaten heraus schneiden, Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Das Tomatenfleisch klein schneiden.

In einer großen Pfanne 5 EL Olivenöl erhitzen. Zuerst die Auberginenwürfel darin rundherum in ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen. Zucchini- und Paprikawürfel, Zwiebel und Knoblauch im restlichen Öl ca. 5 Min. anbraten. Das Gemüse in einen Topf geben.

Thymianzweiglein, Lorbeerblatt, Tomaten, Auberginen und Tomatenmark hinzufügen. Mit einer Prise Salz und Zucker würzen, aufkochen. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 15-20 Min. schmoren, zwischendurch öfter umrühren. Thymian und Lorbeer entfernen und das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Couscous mit 400 ml kaltem Wasser übergießen und 15 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. In einer Pfanne die Butter erhitzen, Couscous darin unter Rühren leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Ratatouille reichen.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 2660 KJ / 635 Kcal
Eiweiß: 15 g
Fett: 33 g
Kohlenhydrate: 69 g