

Marianne Frielingsdorf präsentiert:

Französisches Sommergemüse: Ratatouille (für 8 Personen)

„Sommer, Sonne, Strand und Meer, davon träumen viele während der Sommermonate. Holen wir uns doch zumindest ein wenig Urlaub auf den Teller. Ein altes, französisches Rezept mit einer Vielzahl an Sommergemüsen besticht immer wieder durch sein Aroma. Auch wenn unsere heimische Küche gut schmeckt, so freuen wir uns auf ein wenig Abwechslung und lassen damit unsere Gedanken in die Ferne schweifen.

Das Rezept für Ratatouille, das von einer französischen Freundin stammt, ist zwar etwas aufwendiger, doch die Mühe lohnt sich. Natürlich könnte man die Gemüse auf die Schnelle garen, was schonender für die Vitamine ist, doch gerade das langsame Garen erhöht den Genuss.

Bei mir wird dieses Rezept schon seit einigen Jahrzehnten gekocht und für mich gehört es auch hier im Bergischen zum Sommer dazu, besonders, wenn ich das frische Gemüse aus dem eigenen Garten ernten kann.“

Das Rezept:

125 ml Olivenöl (insgesamt)
7-8 mittelgroße Zwiebeln
2 kl. Auberginen
3 kl. Paprika, 2 gelbe, 1 rote
4 kl. Zucchini
6 mittelgroße, reife Tomaten
5-6 Zweige frischer Thymian
½ TL Safran
1 St. Würfelzucker
Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden, dann 20 Minuten in Öl anbraten bis sie zu bräunen beginnen.

Auberginen in längliche Stücke schneiden, etwas so lang und dick wie ein kleiner Finger, und zu den Zwiebeln geben. 10 Min. langsam braten.

Paprika in Streifen geschnitten hinzugeben und alles zusammen weitere 10 Min. leicht brutzeln.

Dann die in Stifte geschnittenen Zucchini weitere 10 Minuten mit garen.

Tomaten grob hacken und zusammen mit dem Thymian in die große Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gleichzeitig die Hitze erhöhen bis die Tomaten ihren Saft abgeben.

Unter Rühren solange weiter garen bis die Flüssigkeit etwas reduziert ist. (Ca. 10 Minuten)

Zum Schluss kommen Safran und Zucker hinzu.

Kann zu Fleisch oder Fisch gereicht werden, doch auch Reis oder Nudeln passen dazu. Besonders am zweiten Tag sind die Aromen so richtig durchgezogen und das Gericht schmeckt dann erkaltet sehr gut auch ohne Beilagen.

Und: Ratatouille kann in einer großen Menge zubereitet werden, damit es eingefroren bis in den Winter hält.