

Schwierigkeitsgrad  
**LEICHT**

Nachhaltigkeitslevel  
**NACHHALTIG**  
wenn Zutaten aus  
der Region bezogen  
werden

Kosten  
**GÜNSTIG**

regional / saisonal  
**REGIONAL MÖGLICH**  
Saison: Juni – Oktober

Rezept  
**VEGAN**  
**VEGETARISCH**

# KOCHREZEPTE



## Ratatouille



### ZUTATEN (für 5 Personen)

1	große Aubergine
2	große Zucchini
4	große Paprikaschoten (verschiedene Farben)
500 g	Dose – Tomaten geschält
½ Tube	Tomatenmark
2	mittelgroße Zwiebeln
4 Zehen	Knoblauch
je 1 EL	Thymian, Salbei
je 1 TL	Rosmarin, Zucker oder alternatives Süßungsmittel
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz und Pfeffer

Für Seminare oder Jugendgruppen bis  
ca. 30 Personen. Für kleine, große und  
Zeltlagerküchen geeignet.

Mehr Informationen und  
DIY-Anleitungen rund ums  
Upcycling findest du auf unserer  
Website: [dlrg-jugend.de](http://dlrg-jugend.de)



### ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Auberginenstücke in etwas Salz 10 min ziehen lassen und abtupfen.
2. Eine große Pfanne (oder einen großen Topf) mit hohem Rand nehmen und etwas Olivenöl erwärmen. Zwiebeln und Zucchini darin anbraten. Paprika und Aubergine und restliches Olivenöl dazugeben. Kurz weiterbraten.
3. Tomatenmark dazugeben, Pfeffer, Kräuter, geschälte Tomaten und Zucker dazugeben. Knoblauch reinpressen (oder, falls keine Knoblauchpresse zur Hand ist, die Zehen fein schneiden und mit einer Gabel anquetschen). 20 Min. weiter köcheln lassen.
4. Wahlweise mit Reis, Perldinkel oder Baguette servieren.

