

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



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.

