

Informationen zur Sendung vom 11.08.2023

Ratatouille zu Pasta oder als Gratin

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

Ratatouille

1 Aubergine
1 Zucchini
3 mittelgroße Paprikaschoten
(grün, rot und gelb)
3 – 4 Zwiebeln (mittelgroß)
400 g Tomaten in Stücken
(Konserve)
2 Knoblauchzehen
Oregano, Thymian oder Bohnenkraut
(frisch oder getrocknet)
Salz
Olivenöl, das sich zum Braten eignet

Pasta

500 g Fusilli oder Penne Rigate

Als Gratin

200 – 300 g Schafskäse
1 kleines Baguette

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel und Scheiben schneiden. Aubergine, Zucchini und Paprika waschen. Das Gemüse getrennt voneinander in halbzentimetergroße Stücke teilen.

In einer Pfanne nacheinander zuerst Zwiebel und Knoblauch anbraten und in einen passenden Kochtopf umfüllen. Es folgen die Auberginen-, dann die Zucchiniwürfel und zuletzt die Paprikastückchen.

Die Tomatenstücken zum Gemüse geben, salzen, pfeffern, mit den Kräutern würzen und umrühren. Alles ca. 8 Minuten garen, bis das Gemüse weich, aber keinesfalls verkocht ist.

Für die Pasta reichlich heißes Wasser kochen, salzen und die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Pasta über einem Sieb abschütten und unter die Ratatouille mischen.

Anrichten

Das Gericht in tiefe Teller füllen und mit Kräutern garnieren.

Informationen zur Sendung vom 11.08.2023

Ratatouille zu Pasta oder als Gratin

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Drei Paprikaschoten kosten im Supermarkt 1,59 Euro. Für die Zucchini und die Aubergine – bei mittelgroßen Exemplaren – kommt man auf je 1,20 Euro das Stück. Die Tomatenkonserve wird mit 0,99 Euro angesetzt und Zwiebeln und Knoblauch mit 0,40 Euro. Kräuter, Salz und Öl fließen mit 1,00 Euro ein. Für 500 g Pasta habe ich 1,89 Euro ausgegeben.

Pro Person: circa 2,06 Euro

Kleines Gratin

Für die reine Ratatouille (6,38 Euro) benötigen wir dann Schafskäse zum Überbacken. Preiswerter Feta kostet 2,49 Euro für 200 g. Baguette wird mit 1,00 Euro angesetzt.

Pro Portion 2,46 Euro

Mit Käseresten überbacken, wird es entsprechend preiswerter.

Das Gemüse richtig behandeln

Es kommt hier auf die Schnittgrößen an. Alle Stücke im selben Format und nicht zu groß schneiden. So passt alles gut auf einen Löffel.

Das Anbraten der einzelnen Sorten sorgt für Aroma und man kann auf die unterschiedlichen Garzeiten der einzelnen Gemüsesorten besser eingehen.

Wer Tomaten im Garten oder auf dem Balkon hat, kann diese statt einer Konserve nutzen. Allerdings kommt es hier auf die richtigen Sorten an, die ein kräftiges Aroma und genug Sonne abbekommen haben.

Auch etwas Fenchelgemüse würde als Erweiterung gut passen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz