Ratatouille-Gemüse aus dem Ofen mit Mozzarella

Eine Variante des kalorienarmen Klassikers aus dem Ofen

Für 3-4 Portionen / vegetarisch
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: 60 Minuten
Pro 100 g:
208 kJ / 50 kcal
F: 3,7 g, davon 1,2 g gesättigte Fettsäuren, K: 2,8 g,
davon 1 g Zucker, E: 1,1 g, Salz: 0,15 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

1 Aubergine (ca. 250 g)
1-2 Zucchini (ca. 300 g)
6 Tomaten (ca. 900 g)
1 Spitzpaprika (ca. 200 g)
1 mittelgroße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Packung Mozzarella

Zutaten aus dem Vorrat:

8 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 EL Kräuter der Provence (od. je 3 Zweige Thymian u. Rosmarin, kleingehackt)
1 Prise Chilipulver
1 Prise Zucker (oder etwas Honig)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° C vorheizen
2. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Die Hälfte der Tomaten in 1 cm Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen 3 min andünsten, dann den Knoblauch hinzugeben, 1 min mitdünsten. Mit 1 EL Essig ablöschen. Nun die Tomatenwürfel, Chilipulver u. Zucker hinzugeben u. 5 min mit Deckel schmoren lassen, dabei hin u. wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Die Aubergine, die Zucchini, die restlichen Tomaten und die Paprikaschote in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden, die Auberginenscheiben ggf. nochmal quer halbieren.
4. Die Tomatenmasse in einer runden oder eckigen Auflaufform verteilen. Das Gemüse abwechselnd dachziegelartig darauf legen. Kräftig salzen und pfeffern.
5. 6 EL Olivenöl mit den Kräutern vermischen und über das Gemüse träufeln.
6. Im Ofen etwa 45 min backen, dabei mit einem ofenfesten Deckel oder Backpapier abdecken. Dann das Gemüse mit dem kleingewürfelten Mozzarella bestreuen und nochmals ca. 15 min backen, bis der Käse Farbe bekommen hat.

Tipp:

Dazu passen Kartoffeln, Reis, Nudeln u. Weißbrot.

ökokiste