

Oktober 2010

Kürbis- Ratatouille

WICHTIG:

- festkochende Kürbissorte wählen (z. B. Muskat) und nicht zu lange mitdämpfen, damit er nicht verkocht.
- Gesamtkochzeit ca. 25 Min.

➤ Beilage zu Herbstgerichten, Kartoffelgerichten oder kurz gebratenem Fleisch für 4-6 Personen

RATATOUILLE:

- | | |
|--|---|
| 2 EL Olivenöl | in einer weiten Pfanne erwärmen |
| 1 grosse Zwiebel, feingehackt | |
| 2-3 Knoblauchzehen, gepresst | |
| 2 Zweiglein Thymian, gezupft | zufügen, auf mittlerer Stufe kurz dünsten |
| 1 rote, 1 gelbe Peperoni, in Streifen | |
| evt. 1-2 Pfälzerrüben, geschält, in feinen Scheiben | zufügen, knapp 10 Min. zugedeckt mitdämpfen |
| 600g grüne und gelbe Zucchini, ungeschält in Rädli | |
| 600g Kürbis, gerüstet gewogen, gewürfelt | beifügen, mitdämpfen, bis das Gemüse leicht zusammenfällt |
| 1 TL Zucker | |
| 1 TL Tomatenpüree | |
| 1 TL Salz | |
| Pfeffer aus der Mühle | würzen |
| 1dl Weisswein oder leichte Bouillon | dazugiessen, ca. 5 Min. einköcheln lassen |
| frischgeriebener Muskat | |
| evt. Salz | |
| 1 EL Butter | zum Verfeinern zugeben, nachwürzen wenn nötig |

TIPP:

- Reste davon unter fertigen Trockenreis ziehen, ergibt ein feines Eintopfgericht!
- Kann auch als Gratin zubereitet werden: Gemüse knackig dämpfen wie im Rezept, in Gratinform geben, geriebenen Käse darüber streuen (od. Mozzarella) und im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. überbacken.