



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Ratatouille



ZUTATEN (2 Portionen)

5 EL passierte Tomaten
5 EL Ajvar (mild oder scharf)
1 Zwiebel, 1-2 EL Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl, 1 TL Ahornsirup
Thymian, Petersilie, Salz, Pfeffer
1 Zucchini
1 kleine Aubergine
2 Tomaten
1 rote Zwiebeln

Für die Vinaigrette

2 Zweige Thymian-Öl
5 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
1 TL Ahornsirup
Pfeffer, 2 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne im Öl anbraten. Mit dem Ahornsirup glasieren. Passierte Tomaten und Ajvar hineingeben, mit Thymian und Petersilie mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei abgeschaltetem Ofen 10 Minuten ziehen lassen.

Zucchini, Auberginen, Tomaten und Zwiebeln in feine Scheiben schneiden (ca. 1 mm)

Die Paprika-Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die Gemüsescheiben abwechselnd in die Auflaufform stellen.

Alles bei 170 Grad Umluft für 30 Minuten schmoren lassen (Evtl. abdecken damit das Gemüse nicht zu dunkel wird)

Für die Vinaigrette: Thymianblätter vom Zweig abzupfen. Mit Olivenöl, Balsamico, Ahornsirup, etwas Pfeffer und Zitronensaft vermischen.

Vor dem Servieren das Gemüse mit der Vinaigrette beträufeln.