

Vegetarisches Ratatouille

mit Quinoa und Nuss-Topping



30-40min



2 Personen

Bei diesem herzhaften ländlichen Gericht aus dem Süden Frankreichs ist für alle was dabei! Frische Aubergine und Zucchini köcheln in einer dicken Sauce aus passierten Tomaten und herben Kräutern vor sich hin. Das gewisse Etwas kommt mit dem Quinoa und den gerösteten Walnüssen auf den Teller. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- weisser Quinoa
- gelbe Paprika
- Zucchini
- Saure Sahne ⁷
- Knoblauchzehe
- geschälte Walnüsse
- Gemüsebrühwürfel ⁹
- Aubergine
- Kräutermix: Thymian, Oregano, Petersilie & Basilikum
- rote Zwiebel
- passierte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 25.8g, Kohlenhydrate 71.2g, Eiweiß 20.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Kochtopf 400ml Wasser für den **Quinoa** aufsetzen. Inzwischen die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Enden der **Zucchini** und **Aubergine** entfernen, beides halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** entkernen und in feine Streifen schneiden.



4. Ratatouille ablöschen

Die Blätter des **Thymians**, **Basilikums** und **Oreganos** vom Stamm abstreifen und fein hacken. Das **Gemüse** mit den **passierten Tomaten** ablöschen, die **gehackten Kräuter** hinzufügen und alles für ca. 10-12Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen.



2. Quinoa kochen

Sobald das Wasser kocht, den **Brühwürfel** im Wasser auflösen lassen. **Quinoa** in einem Sieb so lange mit heißem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann **Quinoa** in die **Brühe** geben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10-12Min. köcheln lassen, vom Herd nehmen und nochmals ca. 5-10Min. ziehen lassen, bis das ganze Wasser eingezogen ist.



5. Walnüsse rösten

Inzwischen die **Walnüsse** mit den Händen grob zerkrümeln und in kleiner Pfanne ohne Öl auf mittlerer Hitze rösten. Vorsicht, sie können schnell verbrennen.



3. Gemüse anbraten

Inzwischen in einem großen Kochtopf 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und **Zucchini**, **Paprika** und **Aubergine** für ca. 3-4Min. anbraten, dann den **Knoblauch** und **Zwiebeln** hinzufügen und nochmals ca. 1-2Min. mit braten.



6. Dip mischen

Die Blätter der **Petersilie** fein hacken und mit der **sauren Sahne** zu einem **Dip** mischen, gemeinsam mit dem **Quinoa** und dem **Ratatouille** servieren und mit den **gerösteten Walnüssen** garnieren.