



Ratatouillegemüse

Zutaten

- 300 g Auberginen
- 200 g Zucchini
- 150 g rote Paprikaschoten
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 150 g grüne Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 40 g Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 250 ml Tomatensaft
- 30 g MAGGI Würze
- 1 Slightly heaped teaspoon Thymian
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Auberginen und Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe(n) und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne Olivenöl heiß werden lassen. Gemüse darin nacheinander anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und dünsten. Tomatensaft zugießen, MAGGI Würze einrühren und zum Kochen bringen. Mit Pfeffer würzen und abschmecken.
3. Thymian waschen, trocken schütteln und klein hacken. Anschließend hinzugeben und servieren. Dazu passen Reis oder Nudeln.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	178 kcal
Fett	13 g
Protein	5 g

🕒 20 Minuten

⊕ 4 Portionen