



Ofen Ratatouille

Zutaten

- 250 g Aubergine(n)
- 300 g Zucchini, grün
- 300 g Zucchini, gelb
- 500 g Tomate(n)
- 150 g rote Paprikaschoten
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 400 g stückige Tomaten a.d. Dose
- 100 g Zwiebeln
- 4 g Knoblauchzehe(n)
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 5 EL MAGGI Würze Hot
- 1 TL Thymianblättchen
- 5 Thymianzweige
- 4 g Zucker
- 3 Prisen Pfeffer schwarz

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 170°C) vorheizen.
2. Aubergine und beide Zucchini putzen, waschen und in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden oder mit dem Gemüsehobel hobeln. Tomaten waschen, den Blütensatz entfernen und in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und pressen. Rote und gelbe Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl und 1 EL MAGGI Würze HOT gut verrühren.
3. In einem Topf 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika würfel zugeben und mitdünsten. Stückige Tomaten und 4 EL MAGGI Würze HOT zugießen, aufkochen, 1 TL Thymianblättchen unterrühren und 5 Min. bei geringer Wärmezufuhr köcheln lassen. Mit Zucker und Pfeffer abschmecken.
4. Die Tomatensauce in eine Tarteform (Durchmesser 28 cm) gießen. Die Gemüsescheiben (in der Reihenfolge Aubergine, gelbe, grüne Zucchini und Tomaten) kreisförmig und aufrecht an den Tarterand setzen. Mittig im Kreis die restlichen Gemüsescheiben setzen.
Gemüsescheibenoberfläche mit dem Würze Öl bestreichen. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten ca. 45 Min. garen. Nach dem Backen mit frischen Thymianblättern anrichten. Dazu passt Reis, Couscous, Baguette, Fleisch oder Fisch.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 16 g
Energie 162 kcal

🕒 80 Minuten

⊕ 4 Portionen

Fett	7 g
Protein	8 g