



# Ratatouille vegan mit viel Gemüse

## Zubereitung

Lecker Mix aus bunten Gemüsesorten und frischen Gewürzen

Siehe Schritte

Alles Gemüse waschen und in Würfel schneiden  
Auberginen mit Salz würzen und 10min ziehen lassen

Mit Olivenöl Zwiebel, Knoblauch und Zucchini anbraten

Paprika und Aubergine hinzugeben

5min kochen lassen

Tomatenmark unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen

Tomaten, Zucker und Kräuter hinzu

20min köcheln lassen

Abschmecken und gegebenenfalls würzen

**Zubereitungszeit:** ca. 60 min

**Schwierigkeit:** einfach

### Pro Portion:

230 kcal

24 kh

8g Fett

9g Eiweis



## Zutaten

1 Aubergine

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 große Zucchini

2 Paprika (rot und gelb)

450g Tomaten (geht auch aus Dose)

50g Tomatenmark

1 1/2 TL gemischte Kräuter

Rosmarin, Salbei oder

Thymian

1/2 TL Zucker

Salz

Scannen und Zutaten sofort auf dem Einkaufszettel:  
Pfeffer

