

Ratatouille mit Hirse

Vegetarisch

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Aubergine(n)
- » Salz
- » 2 Zucchini
- » 500g Zwiebel(n)
- » 3 Knoblauchzehe(n)
- » 2 EL Öl
- » 160g Hirse
- » 500ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Zweig Rosmarin
- » 800g Fleischtomate(n)
- » Cayennepfeffer

Bewertung



Beschaffung
Spezial-Laden



Kosten
6-10€



Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und ca. 10min ziehen lassen. Zucchini abbrausen, putzen, halbieren und in Scheiben schneiden.

2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in feine Streifen schneiden, im Öl anbraten. Hirse zufügen, unter Rühren andünsten. Brühe angießen, zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20min quellen lassen.

3. Auberginen abbrausen, trockentupfen. Mit den Zucchini unter die Hirse heben. Rosmarin abbrausen und trockenschütteln. Ebenfalls zum Gemüse geben und zugedeckt weitere 15min garen.

4. Die Tomaten kreuzweise einritzen. Mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, von den Stielansätzen befreien, entkernen, Fruchtfleisch würfeln.

5. Ca. 5min vor Ende der Garzeit den Rosmarinzweig entfernen. Tomaten unter das Ratatouille heben, erhitzen und kräftig mit Salz sowie Cayennepfeffer abschmecken. Evtl. mit Rosmarin garniert anrichten.

Nährwerte: 290kcal/E10g/F9g/KH42g pro Portion

angelegt am: 16.11.2003

Rezept-Nr: 700

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke