## 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