



# Geschichtetes Ratatouille mit Kräutercouscous

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🍲 35min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Zucchini	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	500 ml
Couscous	200 g
Strauchtomaten	4 St.
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Rosmarin, frisch	5 g
Tomatenmark	4 EL
Zucker	
Essig	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleiner Topf, mittlere Pfanne, kleine Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auberginen und Zucchini waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und vierteln. In einer Auflaufform abwechselnd Auberginen, Zucchini und Paprika schichten. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 25 Min rösten.
2. Brühe in einem Topf aufkochen. Couscous in die Brühe geben und ca. 8 Min. quellen lassen.
3. Tomaten waschen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Schalotten und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 3 Min. anbraten. Tomatenwürfel, Tomatenmark, 1 Prise Zucker, Essig sowie 1/3 der Kräuter zugeben und 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln. Ggf. etwas Wasser zugeben. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und über das Gemüse geben.
5. Restliche Kräuter zum Couscous geben, abschmecken und mit Ratatouille servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	415 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	10 g