





Mediterranes Ratatouille-Gemüse mit Rosmarin-Kartoffel-Püree



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Kartoffeln, mehligkochend | 1 kg |
| Rosmarin, frisch | 10 g |
| Salz | |
| Auberginen | 2 St. |
| Zucchini | 2 St. |
| Paprika, gelb | 2 St. |
| Zwiebeln, rot | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Olivenöl | 4 EL |
| Tomatenmark | 1 EL |
| Tomaten, passiert | 500 g |
| Wasser | 200 ml |
| Balsamicoessig, dunkel | 2 EL |
| Milch | 200 ml |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Kartoffeln in einem mittleren Topf mit Salzwasser bedecken und die Hälfte vom Rosmarin (im Ganzen) dazugeben. Kartoffeln aufkochen und anschließend ca. 20 Min. zugedeckt garen.
2. Auberginen, Zucchini und Paprikas waschen. Jeweils die Enden der Auberginen und Zucchini entfernen. Paprika halbieren und Strunk und Kerne entfernen. Alles in ca. 3 cm große Würfel schneiden.
3. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Nadeln vom übrigen Rosmarin vom Stiel abstreifen und diese fein hacken.
4. In einem großen Topf Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Auberginen, Zucchini, Paprika und Zwiebeln im heißen Öl ca. 4 Min. unter Rühren anbraten.
5. Tomatenmark und Knoblauch zum Gemüse geben und ca. 1 Min. mitbraten. Anschließend mit passierten Tomaten, Wasser und Balsamico ablöschen, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 8 Min. köcheln.

6. Inzwischen die Kartoffeln abgießen und kurz im Topf ausdampfen lassen. Rosmarinstiele entfernen. 200 ml Milch und die gehackten Rosmarinnadeln zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ratatouille-Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

7. Rosmarin-Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten, Ratatouille dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Kartoffeln auch mit einem Handrührgerät mit Rührbesen zu Püree verarbeiten. Dabei ist es wichtig, dass du die Kartoffeln nur möglichst kurz rührst, da das Püree sonst kleisterartig klebrig wird. Auf keinen Fall solltest du einen Pürierstab verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 462 kcal |
| Kohlenhydrate | 81 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 17 g |
| Fette | 9 g |