

## So machst du Ratatouille wie aus der Provence

VORBEREITEN

30  
Min.

ZUBEREITEN

60  
Min.

NIVEAU



Hause an Mamas Küchentisch gegessen, aber nach dem Rezept gefragt hast du nie. Und dann stehst du in deiner eigenen Wohnung und sehnst dich nach einer großen Portion von Mamas [Spinat und Spiegelei](#) oder nach [Pasta Bolognese](#) oder nach ... [Ratatouille](#).

Buntes Gemüse, Tomatensauce, Kräuter der Provence – das alles landet in einem großen Schmortopf und schmeckt frisch gekocht und mit einem Stück Baguette zum Dippen nach Sommer pur. Auf den Geschmack gekommen? Dann erklär ich dir hier, wie es geht.

### Was ist eine Ratatouille?



Schnelle Ratatouille

Das provenzalische Wort „Rata“ für „Reste“ trifft auf das französische „*touiller*“, was soviel bedeutet wie „*umrühren*“.

Ähnlich wie die Bouillabaisse gehört eine Ratatouille zu den absoluten Klassikern der provenzalischen Küche. Auberginen, Zucchini, Paprika und Tomaten – ein buntes Potpourri an Sommergemüse wird zusammen mit frischen Kräutern und Olivenöl als eine Art Eintopf gekocht, der warm oder kalt auf den Tisch kommt.

Ursprünglich stammt der Gemüseintopf aus der **Gegend**

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für das Gemüse

- 1 gelbe Zucchini
- 1 grüne Zucchini
- 1 Aubergine
- 3 Tomaten
- 2 Paprika
- 1/2 Bund Thymian

#### Für klassische Ratatouille

- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Rosmarin
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl zum Anbraten

#### Für Confit Byaldi

- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel heller Balsamico
- 1 Esslöffel Honig (alternativ Agavendicksaft)
- 6 Esslöffel Olivenöl

Es gibt so Lieblingsgerichte, die hast du hundert mal zu

## So machst du Ratatouille wie aus der Provence

von Nizza, wo er lange Zeit das Image eines Arme-Leute-Essens repräsentierte. Inzwischen ist das Gericht weit über die französischen Grenzen hinaus bekannt und schafft es in die feinsten Küchen.

### Was kommt alles rein?



Paprika, Zucchini und Aubergine sind bei Ratatouille (fast) immer dabei.

Der Klassiker? Nur echt mit sonnengereifter **Tomate**, **Zucchini**, **Gemüsepaprika**, **Aubergine**, **Zwiebel** und **Knoblauch**.

**Kräuter der Provence** zum Würzen gehören auch dazu. Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut und Basilikum können ebenso mitmischen wie Lavendel, Oregano und Majoran.

Ein gutes **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** parat halten. Schon bist du startklar für deine Ratatouille-Mission.

### Wie wird Ratatouille gemacht?

#### Das Original: Grundrezept



Bunte Ratatouille aus der Pfanne.

1. Eine Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln bereithalten. Wasser aufkochen. Tomaten kreuzweise am Boden einschneiden und ca. 30 Sekunden ins kochende Wasser geben. Herausschöpfen und sofort im Eiswasser kalt abschrecken. Mit einem scharfen Messer Tomaten häuten.
2. Paprika entkernen und würfeln. Tomaten, Zucchini und Auberginen in grobe Würfel schneiden. Thymian- und Rosmarinblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini, Aubergine, Zwiebel und Knoblauch 2-3 Minuten anschwitzen. Tomaten, Tomatenmark und Paprika hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern kräftig würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

#### Ratatouille wie von Disney gemacht

Ok, Hände hoch – wer hat Disneys "Ratatouille", den Zeichentrickfilm, gesehen? Ich auf jeden Fall und ich liebe die Szene, in der das Gericht seinen ganz großen Auftritt hat:

Auf einem großen weißen Teller zeigt sich unter der glänzenden Glocke ein wunderbar eingefächertes Gemüsekunstwerk. Doch beim ersten Bissen entpuppt

## So machst du Ratatouille wie aus der Provence

sich der vermeintliche Schickimicki-Happen als pures Wohlfühlgericht. Der kaltherzige Restaurantkritiker badet in schönsten Kindheitserinnerungen und ist von der Kochkunst des Filmhelden (Ratte Remy – kein Disneyfilm ohne knuffige Tiere oder Ohrwurm-Melodie) völlig überzeugt. Jippie – Happy End!



Ratatouille a la Disney: Confit Byaldi

### Ratatouille vs. Confit Byaldi

Das Gericht, das in „Ratatouille“ serviert wird, entspricht eigentlich nicht dem Klassiker, sondern nennt sich „**Confit Byaldi**“. Es wurde von dem amerikanischen **Sternekoch Thomas Keller** entwickelt, der als Berater für Pixar arbeitete. Anders als das klassische Rezept wird bei Confit Byaldi ...

- ... eine **Sauce aus gerösteten Paprika**, Knoblauch und Tomaten als Basis verwendet.
- ... das **Gemüse fein gehobelt** statt grob geschnitten und vor dem Schmoren nicht angebraten.
- ... und zum Schluss eine **Vinaigrette aus Olivenöl**, Balsamico und Honig über das Gemüse geträufelt.

Das möchtest du auch mal zuhause ausprobieren? So geht die **Disney-Variante**.

- 1 -

Eine Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln bereithalten. Wasser aufkochen. Tomaten kreuzweise am Boden einschneiden und ca. 30 Sekunden ins kochende Wasser geben. Herausschöpfen und sofort im Eiswasser

kalt abschrecken. Mit einem scharfen Messer Tomaten häuten. Die Hälfte der Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Restliche Tomaten grob würfeln.



- 2 -

Backofen auf Grillstufe (ca. 220 °C) vorheizen. Paprika halbieren und entkernen. Auf einem Backblech mit der Schnittseite nach unten verteilen. Auf der obersten Schiene 15-20 Minuten im heißen Ofen grillen. Backblech herausholen und sofort mit Alufolie bedecken. Einige Minuten ruhen lassen. Folie abheben und Paprika mit einem scharfen Messer häuten.



- 3 -

Knoblauch und Zwiebel schälen und grob hacken. Mit gewürfelten Tomaten, gerösteter Paprika und der Hälfte des Olivenöls aufkochen und mit dem Stabmixer pürieren. Thymianblätter von den Zweigen zupfen. Einen Teil beiseitestellen und restliche Blätter zur Sauce geben. Mit

## So machst du Ratatouille wie aus der Provence

Salz und Pfeffer abschmecken.



- 4 -

Zucchini und Aubergine mit Hilfe einer Mandoline oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.



- 5 -

Backofen auf 150 °C vorheizen. Paprikasauce in einem Bräter oder einer Kasserolle verstreichen.



- 6 -

Gemüsescheiben nach Belieben kombinieren und spiralförmig auf Paprikasauce legen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel aufsetzen und im heißen Ofen ca. 60 Minuten schmoren.



- 7 -

Für die Vinaigrette Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft und Honig verrühren. Thymianblätter untermengen. Geschmortes Gemüse mit Vinaigrette beträufeln und servieren.

## So machst du Ratatouille wie aus der Provence



Ratatouille-Aufstrich aufs Brot.

**Wie viele Kalorien hat Ratatouille?**

Mit ca. 60 Kalorien pro 100 Gramm ist das Gericht nicht nur lecker, sondern auch ganz schlank unterwegs. Kaum Kohlenhydrate, wenig Fett – einfach Gemüse satt in einer fruchtigen Tomatensauce. Wenn doch alle Low-Car-Gerichte so viel Spaß machen würden.

### Tipps & Tricks für deine Ratatouille-Küche

**Was schmeckt zur Ratatouille?**

Natürlich schmeckt Ratatouille auch pur. Aber du und deine Gäste freuen sich bestimmt über eine kleine Sättigungsbeilage dazu. Ich esse sie am liebsten mit einem knusprigen Baguette. Du kannst aber auch luftigen Reis, Pasta oder Polenta dazu servieren.

Apropos Pasta – schonmal Ratatouille-Lasagne probiert? Oder pack das Gemüse doch mal auf Mürbeteig und verback das ganze als leckere Tarte. Es macht sich auch gut als Beilage zu würzig, aromatischem Fleisch wie zum Beispiel Lamm.

**Ratatouille vorbereiten und aufwärmen – geht das?**

Jein – es kommt drauf an, ob du die einzelnen Gemüsesorten noch mit Knack oder weich gegart magst. Wenn du Zucchini, Aubergine und Co. eher bissfest magst, solltest du deine Ratatouille lieber frisch zubereiten (und nicht zu lange garen lassen).

Alternativ **garst du die Ratatouille nur halb durch**, lässt sie im Kühlschrank durchziehen und kochst sie am nächsten Tag vollständig durch. Du kannst sie nach dem ersten Schritt auch einfrieren und bei akutem Ratatouille-Hunger aus dem Eisfach ziehen. Schnell noch aufwärmen und ab auf die Teller damit.

Und was ist mit Resten? Bleibt vom Sommergemüse noch jede Menge übrig, machst du dir am besten am nächsten Tag nochmal eine große Portion. Oder mixt das Gemüse mit dem Pürierstab zu grobem Püree und schmierst dir