

Ratatouille – ein Rezept von Eckart Witzigmann



Ratatouille ist ursprünglich ein einfaches Bauerngericht aus der Provence – inzwischen weltberühmt durch den gleichnamigen Animationsfilm. Es lässt sich sowohl sehr einfach als auch mit großer Raffinesse zubereiten. Inzwischen in ganz Europa verbreitet, gibt es zahlreiche regionale Varianten.



Eine außergewöhnliche Geschmackssensation ist das orientalische Fenchel-Paprika-Ratatouille von Eckart Witzigmann aus der TZM-KochApp [HealthFood](#). Es überzeugt als Vorspeise genauso wie als Hauptgericht, zum Beispiel mit pochierten Eiern. Das Gemüse schmeckt am besten, wenn es lauwarm ist. Ratatouille ist ein guter Partner zu Huhn, Lamm, Pasta und Fisch.

Zutaten für 4 Portionen:



1 mittelgroße weiße Zwiebel (150 g)

- 1 Knollenfenchel (300 g)
- 1 rote Paprikaschote (150 g)
- 1 gelbe Paprikaschote (150 g)
- 1 grüne Paprikaschote (150 g)
- 300 g feste, reife Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 längliche Aubergine (ca. 250 g)
- 1 TL Korianderkörner
- ½ TL Kümmel
- 1 TL Fenchelsamen
- 9 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurz), gemahlen
- 2 Lorbeerblätter
- ½ Bund Koriandergrün
- etwas Salz
- etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- etwas Currypulver Taj Mahal oder wer es feuriger mag: Harissa

Tipps von Eckart Witzigmann:

- Ein aufwändiges Ratatouille, aber die Arbeit lohnt.
- Ich esse zum Ratatouille am liebsten eine mit Knoblauch und Olivenöl bestrichene und in Öl angebratene Scheibe Baguette.

Zubereitung (Zubereitungszeit: 90 Minuten):



Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen und danach kalt abschrecken, schälen und entkernen. Das Innere der Tomate auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und den Tomatensaft

auffangen.

Fenchel und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Die Aubergine von Blüten- und Stängelansatz befreien und mit 1 cm großen Zwischenräumen der Länge nach schälen. Anschließend ebenfalls in kleine Würfel schneiden.



Die Korianderkörner mit Kümmel und Fenchelsamen unter Rühren handwarm erhitzen, bis die Mischung duftet. Herausnehmen, abkühlen lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

Die abgekühlten Gewürze mit 1 EL Öl, dem Knoblauch und dem Kurkumapulver zu einer Würzpaste vermengen.



Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

4 EL Öl in einem Topf erwärmen und die Würzpaste einrühren. Die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Erst dann die Fenchel- und Paprikawürfel zufügen und alles kurz sanft anschwitzen.



4 EL Öl in einer versiegelten Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin braten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Curry abschmecken. Auf einer dicken Lage Küchenkrepp abfetten lassen.



Auberginen, Tomaten, Lorbeerblätter mit den Fenchel- und Paprikawürfeln und dem durchgeseihten Tomatensaft in einen Topf geben und das Gemüse hinzufügen. Salzen, pfeffern und zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren. Bei Bedarf etwas Gemüsesud oder Wasser zugeben.



Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben.

Den Koriander abspülen, trocken tupfen und grob hacken und zugeben. Die Lorbeerblätter aus dem Gemüse nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Kick am Schluss frische Korianderblätter darüber streuen.

Guten Appetit.
