

schnell, einfach & lecker! ♥

Ratatouille- AUFLAUF

MEDITERRAN • AROMATISCH • OFENLIEBLING

Eine aromatische Gemüseauflauf-Variante mit Zucchini, Aubergine, Tomaten und cremigem Mozzarella – einfach geschichtet und im Ofen gebacken.



Vorbereitung
15 Min.



Backzeit
40 Min.



Portionen
4



Vegetarisch



ZUTATEN

für 4 Personen

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 große rote Zwiebeln
- 3–4 große Tomaten
- 2 gelbe Paprika
- 3 Kugeln Mozzarella
- 40 g Tomatenmark
- 1 Handvoll Balsamico
- einige Zweige frischer Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- frische Kräuter zum Bestreuen



TIPP

Für extra Protein passen:

- Kichererbsen
- weiße Bohnen
- Hähnchenstreifen
- Feta als Topping



ZUBEREITUNG – SO GEHT'S!



1 Backofen vorheizen & Soße mixen

- Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Mozzarella abtropfen lassen.
- Tomatenmark, Balsamico, Thymian, Knoblauch, Olivenöl, Salz & Pfeffer mixen.
- Soße in der Auflaufform verteilen.



2 Gemüse schneiden

- Zucchini in Scheiben schneiden.
- Aubergine in Scheiben schneiden.
- Tomaten in Scheiben schneiden.
- Zwiebeln in Ringe schneiden.
- Paprika in Streifen oder halbe Ringe schneiden.



3 Auflauf schichten

- Gemüse, Paprika und Mozzarella abwechselnd in die Form setzen.
- Dicht an dicht schichten.
- Nach Wunsch frische Kräuter darübergeben.
- Mit etwas Olivenöl beträufeln.



4 Backen & Servieren

- Ca. 40 Minuten backen.
- Kurz ruhen lassen.
- Mit frischen Kräutern bestreuen.
- Servieren und genießen.

LECKERE ALTERNATIVEN

- ☑ Mit Parmesan überbacken
- ☑ Feta statt Mozzarella verwenden
- ☑ Mit Rosmarin oder Oregano würzen
- ☑ Mit etwas Chili verfeinern



*Schmeckt
auch am nächsten
Tag wunderbar und
eignet sich perfekt
zum Vorbereiten!*



DAZU PASST

- ☑ Knuspriges Baguette
- ☑ Kräuterquark
- ☑ Grüner Salat
- ☑ Reis oder Couscous

