

Ratatouille von herbstlichem Gemüse mit fermentiertem Rotkohlpulver



Rezeptur für 4 Personen

Zubereitung 30 Minuten

Zutaten

100 g	Karotte (= ca. 1 kleine)
100 g	Knollensellerie (= ca. 1 kleines Stück)
50 g	Pastinake (= ca. ½ kleine)
100 g	Zucchini (möglichst klein, da aromatischer)
100 g	Steckrübe (= ca. ½ kleine)
80 g	Zwiebel (= 1 kleine)
100 g	Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
10 g	Knoblauch (= ca. 2 Zehen)
40 ml	Rapsöl (= ca. 3 EL)

3 g	Thymian (frisch, gezupft und gehackt, ca. 1 TL)
2 g	Oregano (frisch oder getrocknet, ca. 1 TL)
2 g	Rosmarin (frisch gehackt, ca. 1 TL)
½	Chilischote (oder ca. ½ TL gehackte Chili)
200 ml	Tomatensauce (passiert, ca. 1 Glas)
4 g	fermentiertes Rotkohlpulver (= ca. 1 TL)
	Salz und Pfeffer aus der Mühle

Tipp: Kleine Zucchini sind meist aromatischer und haben eine angenehm feste Konsistenz.

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und jeweils in kleine Würfel schneiden. (Wir bewahren sie zunächst getrennt auf, so behält jedes Gemüse seinen eigenen Charakter.)

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch fein hacken oder durch die Presse drücken. Kräuter zupfen und hacken.

Die einzelnen Gemüse nacheinander in einer Pfanne mit Rapsöl kräftig anschwitzen. Leicht mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und beiseitestellen.

In einem großen Topf die Zwiebeln zusammen mit Knoblauch, Tomatensauce und Kräutern in etwas Rapsöl anschwitzen.

Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze zusammen garen. Schön ist es, wenn die Stücke noch etwas Biss behalten.

Mit Rotkohlpulver, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Anrichten

Zum Servieren eignet sich ein Anrichtering (ein runder Edelstahlring). Er wird mittig auf den Teller gesetzt, das Ratatouille eingefüllt und leicht angedrückt. Anschließend den Ring vorsichtig nach oben abheben – so behält das Gemüse eine schöne Form und die Tomatensauce läuft appetitlich an den Seiten aus.

Wer keinen Anrichtering hat, kann als Alternative eine saubere Ausstechform oder sogar eine ausgeschnittene leere Konservendose ohne Boden verwenden.

Zum Schluss mit etwas fermentiertem Rotkohlpulver und frischen Kräutern bestreuen.

Kulinarischer Tipp

Ratatouille ist ein eigenständiges Gericht, das uns warm wie kalt Freude macht. Besonders fein schmeckt es auch am nächsten Tag, wenn die Aromen gut durchgezogen sind. Und wer Lust hat, kann es ebenso gut zu Fleisch oder gegrilltem Fisch reichen.