

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.

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 Aussteckform 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.