



Herbststurm-Ratatouille mit Butternut

Zubereitet mit: Knorr

ca. 25 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 200 g tiefgekühlte Bohnen
- 2 Auberginen (à 350 g)
- 2 mittelgroße Zucchini
- 500 g Butternut Kürbis
- 8 Tomaten
- 7 EL Olivenöl
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 rote Peperoni
- 2 TL Fenchelsaat
- 2 EL Tomatenmark
- 1200 ml KNORR Bouillon Delikatess Brühe 7,0L Glas
- Pfeffer
- 6 Stiele frischer Thymian
- 6 Stiele frischer Oregano
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3 EL Kalamata-Oliven
- 50 g Parmesan
- 8 Scheiben Weißbrot (z.B. Baguette oder Ciabatta)

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2325 kJ
Energie (Kilokalorien):	555 kcal
Fett:	32 g
davon gesättigte Fettsäuren:	6,4 g
Kohlenhydrate:	43 g
davon Zucker:	18 g
Ballaststoffe:	11 g
Eiweiß:	17 g
Salz:	5 g

Zubereitung

1. Bohnen antauen lassen. Auberginen und Zucchini waschen, putzen und in ca. 6 cm lange Spalten schneiden. Butternut Kürbis schälen und in dicke, ca. 6 cm lange Stifte schneiden. Tomaten waschen und grob würfeln. Oliven halbieren.

2. 4 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Auberginen und Zucchini darin rundum scharf anbraten. Währenddessen Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Peperoni waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Fenchelsaat zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Tomaten und Butternut Kürbis zugeben, KNORR Delikatess Brühe angießen, mit Pfeffer würzen. Aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Bohnen zugeben und mitköcheln.

3. Inzwischen Kräuter waschen, Thymian- und Oreganoblättchen und Rosmarinnadeln abzupfen und, bis auf je etwas zum Garnieren, fein hacken. Parmesan dünn hobeln. Gehackte Kräuter mit den Oliven zum Eintopf geben. Herd ausschalten und Ratatouille auf der heißen Platte zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.

4. Inzwischen restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Bratscheiben darin von beiden Seiten goldbraun rösten. Ratatouille mit Pfeffer abschmecken, in Schalen anrichten. Parmesan und restliche Kräuter darüberstreuen und mit Röstbrot servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 15 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;

Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:

Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.

Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".

Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des so genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?

Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.



Unilever Deutschland Holding GmbH



[Kontakt aufnehmen](#)