



Gefüllte Paprika „Ratatouille“

Zutaten (für vier Portionen):

Gefüllte Paprika

5 Tomaten
2 Zwiebeln
2-3 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer
1-2 EL raffiniertes Olivenöl
1 Zucchini
1 Aubergine
100 g Kirschtomaten
Thymian
Rosmarin
Salbei
Majoran
Bohnenkraut
Basilikum
Lavendelblüten
4 gelbe Paprika
50 g grobes Paniermehl
30 g Comté, gerieben

Aromaöl

100 ml raffiniertes Olivenöl
½ Knolle Knoblauch
Salz
Basilikum

Sowie

1 Aubergine
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer
1-2 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer
½ Baguette
100 g Comté, gerieben



Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Tomaten entstrunken, vierteln und mit einer in Ringe geschnittenen Zwiebel und geriebenem Knoblauch in eine Auflaufform geben. Salz, Pfeffer und Öl hinzufügen und die Auflaufform für 15 Minuten bei 200 Grad in den Backofen geben.

Zwiebel würfeln und mit geriebenem Knoblauch in Öl anschwitzen. Zucchini und Aubergine fein würfeln, dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kirschtomaten halbieren und ebenfalls dazugeben. Tomatenmark hinzufügen und alles kurz anschwitzen lassen. Thymian, Rosmarin, Salbei, Majoran, Bohnenkraut und Basilikum hacken und unter die leicht abgekühlte Masse zusammen mit Lavendelblüten untermischen.

Die Paprika der Länge nach über den Strunk halbieren, den Strunk dabei dranlassen und das Kerngehäuse vorsichtig heraustrennen. Die Paprika salzen und pfeffern und die Gemüsemasse hineinfüllen. Anschließend die Paprikahälften in die Auflaufform auf die Tomaten geben. Paniermehl mit Comté vermengen und über die Paprika streuen. Das Ganze für 25 Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben, bis die Paprika weich und der Käse gebräunt ist.

In der Zwischenzeit die Aubergine würfeln und in Öl mit Salz, Pfeffer und geriebenem Knoblauch anschwitzen. Dann bei niedriger Hitze und mit geschlossenem Deckel garen.

Das Öl mit Knoblauch, einer Prise Salz und Basilikum in einen Mixbecher geben und pürieren. Das Baguette in dicke Scheiben schneiden und mit dem Aromaöl bepinseln. Mit dem übrigen Comté bestreuen, in den Ofen schieben und zum Ende der Backzeit unter der Grillfunktion gratinieren.

Die weich geschmorte Aubergine zu einer feinen Masse pürieren und diese als Bett auf Teller streichen. Die gefüllten Paprika mit der Tomatenmasse darauf platzieren. Mit dem Baguette servieren.

Nährwerte pro Portion:

677 kcal – 45 g Fett – 18 g Eiweiß – 46 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Gruyère kann tierisches Lab enthalten.