



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat November

Ratatouille

2 Zucchini
1 Aubergine
2 Paprika (rot und gelb)
1 Gemüsezwiebeln
5 Eiertomaten, gehäutet und grob gehackt
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 TL Zucker
 Salz, Pfeffer
Je 2 TL Frische Kräuter: Thymian, Rosmarin, glatte Petersilie, evtl.
Lavendelblüten

Alle Gemüse in Würfel von 1 ½ cm Kantenlänge schneiden und einzeln in einer geräumigen, beschichteten Pfanne mit je einen EL Olivenöl anbraten. Die angerösteten Gemüse in einen großen, schweren Topf geben. Mit den gehackten Tomaten, klein gedrückten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Zucker ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze schmoren. Die frisch gehackten Kräuter 10 Minuten vor Schluss in den Topf geben.

In Südfrankreich wird dieser Klassiker meistens mit weich geschmorten Gemüsen gegessen, so dass die Aromen der verschiedenen Gemüse und Kräuter eine verführerische Duftwolke ergeben. Ratatouille kann heiß, lauwarm oder auch kalt gegessen werden. Dazu gibt es Baguette – oder auch Reis oder Kartoffeln - und vielleicht eine Dorade aus dem Backofen?

In dem Disneyfilm “Ratatouille“ kocht der Junge Linguini mit der Hilfe einer kleinen Ratte dieses traditionelle Gericht und rührt damit das Herz des bösen Restaurantkritikers Antoine Ego. Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass das provenzalische Gericht nicht nur verwöhnte Feinschmecker sondern auch Ihre Kinder begeistert. Selbst habe ich es als 14jähriger im Schüleraustausch von meiner Gastmutter kennen und lieben gelernt. Experimentieren Sie mit den

Gemüsen – Karotten, Bohnen, kleine Rübchen ("navets"), Erbsen – aber auch verschiedene Kräuter – Basilikum, Salbei, Majoran, Oregano – sind einen Versuch wert.