

Mediterraner Ratatouille Salat



- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 6-8
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '6-8', 'yield' : " });
```

Mediterran für jeden Tag, einfach etwas anders

Zutaten

- 10 Stück gleichmäßig kleine Schalotten
- 1 mittelgroßer gelber Gemüsepaprika
- 1 mittelgroßer roter Gemüsepaprika
- 1 mittelgroßer grüner Gemüsepaprika
- 1 kleine Aubergine
- 1 mittelgroße Zucchini
- 4 Stück frische Feigen
- 2 große, vollreife Fleischtomaten
- ½ fein geschnittene Chilischote

- 1 - 2 fein geschnittene Knoblauchzehen (nach eigenem Geschmack)
- 100 g schwarze Oliven ohne Kern
- Etwas frischer Basilikum
- 3 El kalt gepresstes Olivenöl
- Etwas Balsamico
- 1 El Honig
- Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Schalotten pellen, je nach Größe halbieren oder vierteln.

Schritt3

Den Paprika in 2 cm große Blätter schneiden, Zucchini in Scheiben, Knoblauch fein würfeln, ebenso die Chilischote. Die Oliven halbieren, die Tomaten entkernen und ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden, die Feigen vierteln.

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Reichlich Olivenöl in einer ausreichend großen Pfanne oder Bräter erhitzen. Zunächst die Schalotten, den Chili mit dem Knoblauch 2 - 3 min, glasig anschwitzen. Erst dann folgt der Paprika, die Zucchini und die Auberginen.

Schritt6

Alles 3 - 4 min. angehen lassen, salzen, pfeffern und den Honig dazu geben. Mit 2 - 3 El Balsamico ablöschen, dann die Tomaten und Oliven für weitere 2 min. dazu geben, nachschmecken.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Lauwarm anrichten, servieren und mit den frischen Feigen und Basilikumblättern garnieren.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** balsamico, feigen, honig, ratatouille

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterraner-ratatouille-salat/>