

Essen in Frankreich

Ratatouille

2 gros oignons
4 poivrons (2 rouges, 1 jaune et 1 vert)
1 grosse courgette
1 grosse aubergine
4 tomates
thym, laurier, 4 gousses d'ail
250 g de champignons de Paris
3 c.à s. d'huile d'olive, sel, poivre

Épluchez les oignons, émincez-les et faites-les revenir dans une grande casserole avec 3 c.à s. d'huile d'olive. Coupez l'aubergine en cubes de env. 1 cm, saupoudrez de sel et laissez reposer pendant 30 min.

Coupez les poivrons en deux, ôtez les graines puis découpez la chair en petits dés. Ajoutez ceux-ci aux oignons et laissez cuire. Coupez la courgette en tranches. Laissez égoutter les aubergines et ajoutez-les avec les courgettes aux oignons.

Pelez les tomates (plongez-les éventuellement 10 sec. dans de l'eau chaude), coupez-les en deux, épépinez-les et détaillez-les en petits cubes. Ajoutez-les aussi dans la casserole avec la feuille de laurier.

Assaisonnez avec les feuilles de thym, de poivre et de sel et ajoutez l'ail pressé. Laissez encore cuire 10 min. à couvert.

Rincez les champignons à l'eau courante, dans un tamis. Coupez les pieds et ajoutez au reste. Laissez encore mijoter 15 min. Servez chaud ou froid.

Ratatouille (Provençalischer Gemüsetopf)

2 große Zwiebeln
4 Paprikaschoten (2 rote, 1 gelbe, 1 grüne)
1 große Zucchini
1 große Aubergine
4 Tomaten
Thymian, 1 Lorbeerblatt, 4 Knoblauchzehen
250 g Champignons
3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in einem großen Stieltopf mit 3 EL Olivenöl andünsten. Die Aubergine in ca. 1 cm große Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und 30 Min. stehen lassen.

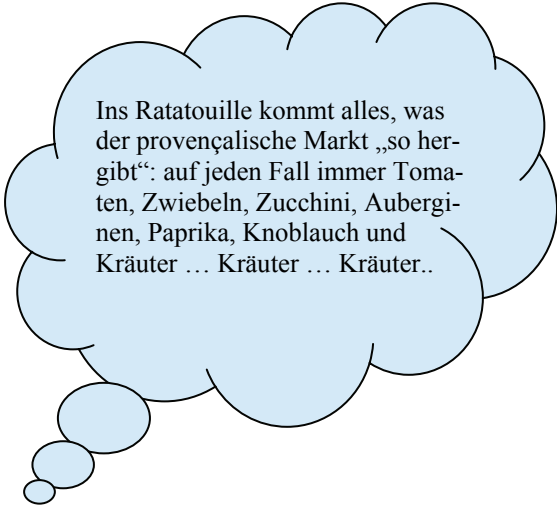
Die Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und weiter dünsten lassen. Die Zucchini in Scheiben schneiden, die Aubergine abtropfen lassen. Zum übrigen Gemüse geben.

Die Tomaten pellen (vorher 10 sec. in kochendes Wasser tauchen), halbieren, entkernen und würfeln. Mit dem Lorbeerblatt in den Topf geben.

Würzen mit den Thymianblättern, Salz und Pfeffer. Gepressten Knoblauch hinzufügen. 10 Min. zugedeckt garen.

Die Champignons unter fließendem Wasser in einem Sieb abspülen. Den Fuß abschneiden und zu dem Rest geben. Nochmals 10 Min. garen.

Warm oder kalt servieren



Ins Ratatouille kommt alles, was der provençalische Markt „so hergibt“: auf jeden Fall immer Tomaten, Zwiebeln, Zucchini, Auberginen, Paprika, Knoblauch und Kräuter ... Kräuter ... Kräuter..

Eine praktische Hilfe beim Übersetzen französischer Originalrezepte bietet das Buch:

Essen in Frankreich

ISBN 978-3-8370-0911-8 (erhältlich im Buchhandel) 18,00 €