Ratatouille mit Couscous und Basilikum

Ein bunter Klassiker aus der Provence - leicht, gesund und voll Aroma. Das Rezept wird besonders gut, wenn die einzelnen Komponenten nicht nur gar, sondern gezielt abgeschmeckt werden. Salz, Säure und Röstaromen am Schluss noch einmal bewusst ausbalancieren. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden. Wer das Gericht vorbereiten möchte, kann Gemüse, Sauce und weitere Komponenten bereits vorab bereitstellen. Die eigentliche Garphase bleibt dann kurz und kontrollierbar, was besonders bei mehreren Portionen hilft.

4–6 Portionen | 40 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 rote Peperoni
- 2 Tomaten
- 250 g Couscous
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenol
- Basilikum, Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Gemüse in Stücke schneiden, anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

02 Couscous mit heissem Wasser quellen lassen.

03 Alles vermengen, mit Basilikum bestreuen und sorgfältig abschmecken.

04 Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und Konsistenz beziehungsweise Würzung bei Bedarf fein anpassen.