

## Ratatouille

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

3 Tomaten	
1 Zucchini (ca. 300 g)	
1 Aubergine (ca. 300 g)	
1 gelbe Peperoni, entkernt	
1 rote Peperoni, entkernt	alles in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden
1 Esslöffel Olivenöl	in einer Pfanne warm werden lassen
1 Zwiebel, fein gehackt	andämpfen, bis die Zwiebel glasig ist (Bild 1)
1 Knoblauchzehe, gepresst	begeben, offen ca. 5 Min. mitdämpfen
<b>gerüstetes Gemüse</b>	
1 Esslöffel Rosmarin und Thymian, fein gehackt	daruntermischen
½ Teelöffel Salz, wenig Pfeffer	würzen, unter gelegentlichem Rühren zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dämpfen

**Tipp:** 1 EL Sweet Chili Sauce, 3 EL Ketchup und 1 EL Sojasauce begeben, gut mischen. Kalt als Brotaufstrich servieren.

## Erfrischendes Couscous

300 g	Couscous
1	Zitrone, nur wenig abgeriebene Schale
2	Zweigelein Rosmarin, fein gehackt
3 dl	Wasser, siedend
1	Lorbeerblatt
1	Knoblauchzehe
2	Wacholderbeeren
¼ Teelöffel	Salz
1 EL	Olivenöl
½ Bund	Pfefferminze, fein geschnitten
½ Bund	glattblättrige Petersilie

1. Couscous in eine Schüssel geben, Zitronenschale und Rosmarin begeben. Wasser mit Lorbeer, Knoblauch und Wacholder aufkochen, salzen, durch ein Sieb über das Couscous giessen. Zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Olivenöl und Kräuter sorgfältig daruntermischen.



Durch das Dämpfen gibt stark wasserhaltiges Gemüse Flüssigkeit ab.

**Wichtig:** Bei kleiner Hitze dämpfen. Bildet sich zu wenig Flüssigkeit oder ist zu viel verdampft, 2–3 EL Wasser oder Bouillon begeben.