



Ratatouille mit Linsenklößchen

Zutaten für vier Portionen

130 g Paprika
130 g Zwiebeln
130 g Zucchini
130 g Aubergine
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
3 eingelegte getrocknete Tomaten
2 EL Tomatenmark
160 ml Tomatensaft
160 ml Gemüsebrühe
1 EL gerebelter Thymian

200 g gekochte, mehlig kochende Kartoffeln
1 1/2 EL Kartoffelstärke
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und Kardamom
1 EL gemischte gehackte Kräuter
100 g gekochte Belugalinsen
200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Paprika und Zwiebeln in Blättchen schneiden, Zucchini, Aubergine grob würfeln, Knoblauch in feine Würfel zerteilen – alles in heißem Olivenöl angehen lassen, getrocknete Tomaten zugeben, Tomatenmark mit einrühren, mit Tomatensaft ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen, gerebelten Thymian unterrühren, aufkochen, durchziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Gekochte Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, Kartoffelstärke zugeben, mit einrühren, mit Kreuzkümmel, Kardamom, Salz, Pfeffer würzen, gehackte Petersilie, Schnittlauch und gut abgetropfte Belugalinsen zufügen, gut vermengen, kleine Klößchen abdrehen, in sprudelnde, abgeschmeckte Brühe einlegen, vier bis fünf Minuten ziehen lassen. Ratatouille in tiefem Teller anrichten, Klößchen daraufsetzen, mit Thymian garnieren.

Nährwerte pro Portion

188 kcal – 7 g Fett – 6 g Eiweiß – 29 g Kohlenhydrate – 2,5 BE

Dieses Gericht ist vegan.