



Frühlings-Ratatouille mit Safran-Zitronen-Aioli von Mario Kotaska

Zutaten (für sechs Portionen):

Ratatouille

2 Zwiebeln
2 Karotten
2 Stangen Staudensellerie
6 EL Olivenöl
7 Cocktail-Tomaten
3 Knoblauchzehen
1 TL getrocknete Lavendelblüten
1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig
2 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
1 Aubergine
3 Zucchini
3 Fenchelknollen
200 g Baby-Spinat

Safran-Zitronen-Aioli

1 EL Safranfäden
1 EL Wasser
3 Knoblauchzehen
1 EL Senf
Saft einer Zitrone
1 Ei
Salz, Pfeffer
200 ml neutrales Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)

Sowie

1 Baguette
4 EL Fenchelsamen



Zubereitung (circa 45 bis 50 Minuten):

Zwiebeln, Karotten und Staudensellerie grob zerkleinern und in einem großen Topf mit zwei Esslöffeln Olivenöl heiß anbraten, dann salzen und pfeffern. Cocktail-Tomaten im Ganzen oder geviertelt, geriebenen Knoblauch, Lavendelblüten, Thymian, Rosmarin, Tomatenmark und gehackte Tomaten zum Ansatz dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren lassen. Den Thymian- und den Rosmarinzweig entfernen, den Spinat mit in den Topf geben, umrühren und alles in eine Auflaufform umfüllen.

Aubergine, Zucchini und Fenchel in Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben salzen und 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini- und Fenchelscheiben in einer Brat- oder Grillpfanne mit zwei Esslöffeln Öl braten und mit etwas Salz abschmecken. Das gegrillte Gemüse beiseitestellen. Nun die Auberginenscheiben trocken tupfen und ebenfalls mit einem Esslöffel Öl braten bzw. grillen. Mit den gegrillten Gemüsescheiben das Ratatouille in der Auflaufform vollständig bedecken, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und für 15 Minuten bei 180 Grad in den vorgeheizten Backofen geben.

Für die Safran-Zitronen-Aioli die Safranfäden in Wasser auflösen und in einen Mixbecher geben. Geschälte Knoblauchzehen, Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Ei und Öl mit in den Becher geben und die Zutaten mit einem Pürierstab mixen, bis eine cremige Aioli entsteht.

Das Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne von beiden Seiten anrösten. Die Fenchelsamen in einer weiteren Pfanne anrösten. Das Ratatouille aus dem Ofen auf Teller verteilen. Die Brotscheiben und das Safran-Zitronen-Aioli daneben anrichten. Die gerösteten Fenchelsamen darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion:

654 kcal – 52 g Fett – 13 g Eiweiß – 30 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.