GORILLA

JULI-REZEPT

FOOD

RATATOUILLE-VOLLKORN-BROT-AUFLAUF

Zutaten

Rezept für
2 Personen

GEMÜSE

1	Aubergine
1	Zwiebel
2	Knoblauch-Zehen
1	Zucchetti
1	rote oder gelbe Peperoni
4	Tomaten

SAUCE

2	EL	Oliven-Öl
2	Zweige	Thymian
4	EL	Tomaten-Püree
1	Dose	stückige Tomaten
75	g	rote Linsen
150	ml	Wasser
		Salz/ Pfeffer
		Zucker
1	TL	Oregano getrocknet

BACKEN

etwas	Oliven-Öl
250 g	Vollkorn-Brot
etwas	Oliven-Öl
etwas	Salz/Pfeffer

ANRICHTEN

4	Zweige	frisches Basilikum

Küchen-Material

- Wasser-Hahn
- Ess-Löffel
- Back-Handschuhe
- Messer
- Back-Ofen
- Pfannen-Wender
- Schneide-Brett
- Auflauf-Form
- Teller
- Topf
- Back-Pinsel
- Besteck

Nährwert-Angaben	1Port.	Tages-Bedarf
Energie	3112 kJ/ 744 kca	26 %
Fett	23 g	23 %
Kohlenhydrate	94 g	23 %
Ballaststoffe	25 g	86 %
Protein	25 g	50 %

QR-Code scannen und Kochtutorial anschauen.

GORILLA

GORILLA

JULI-REZEPT

Menge		Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
GEMÜSE				
1		Aubergine	waschen, in dünne Scheiben schneiden, salzen, zu einem Turm aufschichten, 5 Minuten ziehen lassen, Turm drücken (sodass Wasser austritt).	
1 2		Zwiebel Knoblauch-Zehen	schälen, in Würfel schneiden.	
1 1 4		Zucchetti rote oder gelbe Peperoni Tomaten	waschen, in dünne Scheiben schneiden.	
SAUCE				
1	EL	Oliven-Öl	erhitzen, Zwiebel-Würfel darin glasig dünsten.	
2		Thymian-Zweige	mit dem Knoblauch in den Topf geben, 2 Minuten braten.	
4	EL	Tomaten-Püree	hinzufügen, kurz mitschmorren.	
1	Dose	stückige Tomaten	hinzufügen.	
75 150	g ml	rote Linsen Wasser	hinzufügen, 10 Minuten köcheln lassen (gelegentlich umrühren).	
  1	 TL	Salz / Pfeffer Zucker Oregano getr.	zum Abschmecken hinzufügen.	
BACKEN				
			Back-Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.	
etwas		Oliven-Öl	ofenfeste Auflauf-Form ausstreichen.	
250	g	Vollkorn-Brot	In der Auflauf-Form auslegen, mit Sauce begiessen.	
			Gemüse in der Auflauf-Form schichten.	
etwas		Oliven-Öl	Gemüse damit bepinseln.	
etwas		Salz/Pfeffer	Gemüse damit bestreuen.	
			Auflauf für 30 Minuten backen (bis das Gemüse weich und zart ist).	
ANRICHTEN				
			Auflauf aus dem Ofen holen.	
4 frische		Basilikum-Zweige	zum Garnieren auf dem Auflauf verteilen.	
			Auflauf in Portionen servieren.	

QR-Code scannen und Kochtutorial anschauen.

GORILLA