

MARE RADIO – Das Rezept zur Sendung  
Von Hans-Helge Ott, Radio Bremen 2009

## Ratatouille

Ist vielleicht unsere Begeisterung für Mittelmeerkost eigentlich der verdrängte Aufstand gegen Mutters Schweinebraten und Gurkensalat?

Lassen Sie uns das später klären, machen wir jetzt erstmal eine Ratatouille, dass kein Auge trocken bleibt! *Ratatouille*, das ist nicht nur ein wunderschönes Wort, dass sich bei vielen Gelegenheiten sehr nett ins Gespräch werfen lässt, sondern Ratatouille ist auch ein Gemüsegericht, das für den Mittelmeerraum steht, wie kein anderes.

Zu einer ordentlichen Ratatouille können Sie Fisch essen und Fleisch, vom Hähnchenspieß bis zum Hammel am Spieß, vom Kotelett bis zur Dorade und, das ist das Tollste! auch weder noch. Kartoffeln gehen dazu, Reis geht dazu, Nudeln natürlich, auch Couscous und Bulgur gehen wunderbar dazu. Ratatouille passt immer. Und das ist noch lange nicht alles: Ratatouille ist Soul-Food für Mittelmeer-Fans, leicht zu machen, billig und gesund.

Sie brauchen:

*Zwiebel*  
*Knoblauch*  
*Aubergine*  
*gelbe und rote Paprika (grüne geht auch noch mit rein)*  
*Zucchini*  
*evtl. Tomaten.*

*Rosmarin*  
*Thymian*  
*Olivenöl*

Jawoll, das war's schon. Sie putzen das alles und schneiden es in mundgerechte Stücke (3 bis 4 cm).

Während Sie den Ofen auf 180° heizen, braten Sie ei ns nach dem anderen in der Pfanne an.

erst Olivenöl heiß werden lassen, dann  
dazu Zwiebeln und Knoblauch,  
dazu Aubergine und Paprika,  
dazu die Zucchini (und vielleicht Tomaten)  
schließlich die Kräuter

Anschließend alles in einen Bräter oder eine Auflaufform und für 45 Minuten in den Ofen. Wenn es trocken wird, gießen Sie ein bisschen Wasser oder Brühe an. (Das gilt besonders, wenn Sie keine Tomaten verwendet haben!)

Dazu passt wirklich fast alles, was es ums Mittelmeer herum zu essen gibt. Vielleicht auch nur ein Stück Hefebrot und ein bisschen Parmesan oder Schafskäse.