VFF
Vegan Food and Fashion

Ratatouille con Rucola

Zutaten für 1 High-Carber oder 2 Alles-Esser:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1/2 kleine Zucchini
- 1 Möhre
- 200 g Champignons oder 1/2 Aubergine
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Oregano oder Kräuter der Provence
- 1/2 Dose gestückelte Tomaten, evtl. 1 Dose
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Hand voll Rucola
- Würzhefeflocken
- 200-250 g (Trockengewicht) Mais-Nudeln oder Nudeln deiner Wahl

Zubereitung:

1. Gemüse klein schnippeln
2. Die Zwiebeln und Möhren mit wenig Wasser anbraten. Das Wasser verdampft bei hoher Temperatur, wenn es nicht reicht, nach und nach ein wenig nachgeben
3. Danach die Paprika, Zucchini und Champignons der Reihenfolge nach und nach dazugeben und ein paar Minuten anbraten bis alles schön knackig ist
4. Jetzt kommen die 1/2 Dose gestückelten Tomaten und das Tomatenmark hinzu. Ist dir die Soße zu dick, dann kannst du auch die andere Hälfte der Dose dazugeben
5. Zum Schluss füge ich eine gepresste Knoblauchzehe, Gemüsebrühe, Oregano und Pfeffer hinzu. Mir reicht das Salz aus der Gemüsebrühe und die Würze der Hefeflocken. Sollte es dir nicht reichen, dann kannst du jetzt noch nachsalzen
6. Das ganze 7 Min. köcheln und parallel die Nudeln kochen
7. Servieren tue ich das Ratatouille mit den Maisnudeln und mische noch eine Hand voll Rucola darunter. Das gibt dem ganzen eine schöne würzige Note und Frische
8. Oben drauf gebe ich eine Menge Würzhefeflocken

© veganfoodandfashion.com
Kontakt: ju@veganfoodandfashion.com
erstellt am 22/03/2015