

Ratatouille – Französischer Gemüseeintopf
mit Omelette roulée

Ratatouille

Zutaten für 4 Personen

2 mittelgroße Zwiebeln und 2 Schalotten
2 Spitzpaprikaschoten
2 mittelgroße Zucchini
1-2 Auberginen (etwa die gleiche Menge wie die Zucchini)
800 g Tomatenfruchtfleisch als Konserve und
250 g frische Tomaten (oder insgesamt 1 kg frische Tomaten)
8-10 El Olivenöl
3 Knoblauchzehen
frischer Rosmarin und Thymian (z.B. je 3 Stängel)
Kräuter der Provence (z B. 1 gestrichener TL)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Schalotten gleichmäßig und sehr fein schneiden. Die Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Auberginen und Zucchini in mundgerechte Würfel (etwa zwei Zentimeter) schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die frischen Tomaten nur grob würfeln.

Den Boden einer großen Pfanne mit Olivenöl bedecken, das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel einrühren, bis sie glänzen. Die Paprikastücke dazu geben und gründlich verrühren.

Das Gemisch rund zwei Minuten rühren, bis die Zwiebeln glasig sind, weich werden und nicht bräunen, während die hohe Temperatur in der Pfanne dazu beiträgt, dass das Wasser im Gemüse schnell verdampft. Die Temperatur reduzieren, zunächst die Tomatenstücke einrühren, anschließend das Tomatenfruchtfleisch. Die Soße bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Den Boden einer zweiten Pfanne mit Olivenöl bedecken und das gewürfelte Gemüse (Auberginen und Zucchini) darin anbraten, darauf achten, dass es nicht anbrennt und häufig wenden, damit es von allen Seiten leicht bräunt. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Temperatur noch ein paar Minuten auf dem Herd lassen.

Das Gemüse in die Soße geben und gründlich vermengen. Den Knoblauch, die frischen und die getrockneten Kräuter dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ratatouille etwa 30 Minuten zugedeckt bei mittlerer Temperatur garen lassen, bis sie dickflüssiger wird. Wenn sie noch zu flüssig ist, in der offenen Pfanne noch eine Weile einkochen lassen.

Omelette roulée

Zutaten für 4 Personen

12 Eier
1 Salz nach Belieben
4 knappe Ei Butter
4 Spritzer Olivenöl

Zubereitung

Die Eier zusammen sehr gründlich verrühren, so dass eine homogene Masse entsteht, mit einer Prise Salz würzen.

Jedes Omelette einzeln braten bei mittlerer Temperatur und warm halten bis zum Servieren. In einer kleinen, beschichteten Pfanne einen knappen Esslöffel Butter schmelzen lassen zusammen mit einem Schuss Olivenöl, eine Portion von den verrührten Eiern (die Ei-Masse) hinein geben.

Die Ei-Masse soll nicht bräunen, sondern ganz langsam fester werden. Das wird erreicht, indem sie ständig in Bewegung bleibt. Mit einem Löffel oder Pfannenwender immer wieder umrühren, so dass die Masse sich verändert fast wie ein Rührei. Gleichzeitig mit dem Pfannenwender die sich verändernde Masse immer wieder von neuem glätten, so dass zum Schluss eine ebene, luftige Fläche entsteht: das Omelette. Es sollte sich ganz leicht in der Pfanne hin- und herschieben lassen.

Zum Schluss das Omelette aus der Pfanne auf den Teller gleiten lassen und das Ende dabei umklappen, so dass eine bauchige Tasche entsteht.
Zusammen mit einer Portion von der Ratatouille servieren.

Autorin: Susanne Kabisch