

ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE



30 min

KÜRBIS RATATOUILLE



Zutaten für 2 Personen

400g	Tomate (gestückelt, Dose)
je 0,5	Zucchini, Aubergine
Je 1	Zwiebel, Lorbeerblatt, Knoblauchzehe
0,25	Hokkaido Kürbis
2 EL	Olivenöl
4	Thymianzweige (frisch)
	Salz, Pfeffer, Chiliflocken
10g	Tomatenmark
Gerät	Standmixer / Pürierstab



Vorbereitung:

1. Kürbis waschen entkernen und würfeln
2. Thymian waschen, trocknen schütteln und Blättchen abzupfen
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
4. Aubergine und Zucchini waschen und würfeln



Let's cook:

5. Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) oder 180°C Umluft vorheizen
6. Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Thymian, Chiliflocken, Salz und Pfeffer bestreuen. Vermischen und 10 – 15 Minuten backen
7. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Aubergine hinzugeben und weitere 5 Minuten braten
8. Tomatenmark, gestückelte Tomaten, Kürbis, Zucchini und Lorbeerblatt hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen
9. Nach Wunsch mit frischem Basilikum servieren



Tipps und Variationen:

- Du kannst unnötige Essensabfälle vermeiden, indem du die Kürbiskerne aus dem Kürbis wiederverwendest. Verteile diese auf einem Backblech verteilen und beträufle sie mit Öl und würze mit Salz und Pfeffer. Lasse die Kürbiskerne etwa 25 Minuten bei 180°C rösten bis diese gebräunt und knusprig sind.
- Das Kürbisragout lässt sich an alle Geschmäcker anpassen. Ersetze einfach Zucchini und Aubergine durch deine favorisierten Gemüsesorten, wie zum Beispiel Champignons oder Brokkoli.



Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de