



RATATOUILLE-VOLLKORN- BROT-AUFLAUF



Rezept für
2 Personen



GEMÜSE

- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauch-Zehen
- 1 Zucchini
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 4 Tomaten

SAUCE

- 2 EL Oliven-Öl
- 2 Zweige Thymian
- 4 EL Tomaten-Mark
- 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



Wasser-Hahn



Messer



Schneide-Brett



Topf



Ess-Löffel



Back-Ofen



Auflauf-Form



Back-Pinsel



Back-Handschuhe



Pfannen-Wender



Teller














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.

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	Zwiebel	schälen, in Würfel schneiden.	
2	Knoblauch-Zehen		
1	Zucchini	waschen, in dünne Scheiben schneiden.	
1	rote oder gelbe Paprika		
4	Tomaten		
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-Mark	hinzufügen, kurz mitschmorren.	
1	Dose stückige Tomaten	hinzufügen.	
75	g rote Linsen	hinzufügen, 10 Minuten köcheln lassen (gelegentlich umrühren).	
150	ml Wasser		
	Salz / Pfeffer Zucker	zum Abschmecken hinzufügen.	
1	TL Oregano getr.		
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