

Kalter Walnuss-Ratatouille-Salat

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	193 kcal/809 kJ	Fett:	15 g
Eiweiß:	6 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2 g
Kohlenhydrate:	9	ungesättige Fettsäuren:	13 g

Zubereitungszeit:
Ca. 40 Minuten + Kühlzeit

Zutaten für 4 Portionen :

500 g	Paprikaschoten (rot, grün, gelb)
1	Zucchini
1	Aubergine
1	kleine Gemüsezwiebel
1	Fleischtomate
100 g	Kirschtomaten (am Strauch)
50 g	kalifornische Walnüsse
2 EL	Olivenöl
5 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
125 ml	Gemüsefond (aus dem Glas)
2 – 3 EL	Weißweinessig
	Salz, Pfeffer
	Basilikumblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

1. Gemüse putzen und abspülen. Paprika mit einem Sparschäler schälen und in Stücke schneiden. Zucchini, Aubergine und Fleischtomate in Spalten schneiden. Gemüsezwiebel pellen und ebenfalls in Spalten schneiden. Kirschtomaten vom Zweig schneiden.

2. Walnüsse grob hacken. 1 Teelöffel Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Walnüsse darin kurz anrösten. Walnüsse aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und stark erhitzen. Kirschtomaten darin kurz schwenken. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben. Hitze etwas reduzieren. Gemüsezwiebel in die Pfanne geben und glasig dünsten. Kräuter und die übrigen vorbereiteten Gemüsezutaten in die Pfanne geben und 5-6 Minuten dünsten, dabei nach und nach den Gemüsefond angießen und bis auf 3-4 Esslöffel verkochen lassen. Gemüse mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

3. Den Ratatouille-Salat anrichten und mit Walnüssen bestreuen. Mit Basilikumblättchen garniert servieren.