

Gekrüterte Süßkartoffel mit Ratatouille



Zutaten:

2 Süßkartoffeln
1 Esslöffel Rosmarin frisch feingeschnitten
1 Esslöffel Petersilie frisch feingeschnitten
etwas Meersalz

1 Zwiebel
1 Zucchini
1 Aubergine
1 Paprika rot
1 Paprika gelb
3 Tomaten
1 Bund Basilikum
1-2 Esslöffel Kokosöl zum anbraten
100g gegarte Kichererbsen

Zubereitung:

Süßkartoffeln halbieren, auf die Schnittstelle die Kräuter mit dem Meersalz geben, die Hälften wieder zusammensetzen, in Alufolie wickeln und bei 200°C ca. 30min im Backofen garen.

Während die Kartoffeln garen, die Zwiebel würfeln. Zucchini, Aubergine, Paprika in Scheiben, Würfel und Streifen schneiden und die Tomaten achteln.

In einer großen Pfanne (evtl. mit zwei Pfannen arbeiten) Kokosöl erhitzen, Zwiebeln andünsten und nach und nach die anderen Gemüse anbraten. Ganz zum Schluss die Tomaten und Kichererbsen dazugeben und bei milder Hitze ca. 10min gar ziehen lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und gemahlenen Chili (scharf!) und einem Teelöffel Honig würzen.

Erst nach der Kochzeit fein geschnittenen Basilikum dazugeben.

Tipp: wer den südländischen Geschmack des Olivenöls nicht missen will, gibt am Ende der Garzeit 1 Esslöffel Olivenöl bester Qualität dazu, bitte nicht erhitzen!!