

Veganes Ratatouille mit Kichererbsen und Tofu

Ein würziges Gemüse-Ratatouille mit gebratenem Tofu

8 - 10 Portionen



gelingt leicht

● bis 60 Minuten



Zutaten:

Ratatouille:

400 g Kichererbsen (Abtropfgew.)
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
250 g Aubergine
200 g rote Paprikaschoten
200 g gelbe Paprikaschote
etwa 300 g Fenchel
300 g Zucchini
150 g Tomaten (bunte)
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
etwa 1 EL Tomatenmark
etwa 1 TL Garam Masala
(indische Gewürzmischung)
etwa 150 ml Weißwein
400 ml Gemüsefond
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Zitronensaft
gemischte Kräuter z. B.
Basilikum, Thymian, Rosmarin,
Petersilie

Gebratener Tofu:

etwa 800 g Tofu
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
2 TL Kurkuma
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

1 Vorbereiten:

Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und hacken. Aubergine, Paprika, Fenchel und Zucchini putzen, waschen und in gleich große Würfel oder Rauten (etwa 1,5 cm) schneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Tomaten waschen und halbieren.

2 Ratatouille:

Öl in einem breiten Topf erhitzen. Aubergine darin etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Fenchel dazugeben und kurz weiterbraten. Tomatenmark und Garam Masala dazugeben und kurz andünsten. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und mit Deckel 10 Min. bei mittlerer Hitze dünsten.

3 Zucchini, Tomaten, Kichererbsen dazugeben und weitere 10 Min. garen. Kräuter und Fenchelgrün hacken. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die gehackten Kräuter und Fenchelgrün dazugeben.



4 Gebratener Tofu:

Tofu mit Küchenpapier abtupfen, erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in etwa 4 cm breite Streifen schneiden. Öl mit Kurkuma verrühren, die Tofu-Streifen damit bepinseln, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten braten.

5 Das Ratatouille mit den gebratenen Tofu-Streifen servieren und Thymianzweigen verzieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie das Ratatouille mit Baguette, Reis, Couscous oder Polenta.

