



Ratatouille mit Hirseschnitten

Zutaten für 2 Portionen

Für die Hirseschnitten

- 160 g Hirse - gründlich waschen
- 320 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Sojasahne
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Lorbeerblatt

Für die Ratatouille

- 180 g Zucchini - in 1-cm-Würfel schneiden
- 180 g rote Paprika - entkernen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 130 g Aubergine - in 1-cm-Würfel schneiden
- 70 g rote Zwiebeln - schälen, halbieren und in Streifen schneiden
- 300 ml passierte Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe - fein hacken
- 1 EL Yaconsirup
- 1 TL gezupfter Thymian
- 1 TL gehackter Rosmarin
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Für die Hirseschnitten die Gemüsebrühe zusammen mit der Hirse und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und abgedeckt aufkochen. Die Hitze reduzieren und ca. 20 Min. weichköcheln. Dann 10 Min. quellen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Die Sahne und Edelhefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Backpapier auf eine eckige Platte oder ein Schneidebrett legen und die Masse mit Hilfe einer Teigkarte ca. 1,5 cm hoch quadratisch verstreichen. Dann im Kühlschrank ca. 15 Min. festwerden lassen. Anschliessend in 3 x 3 cm Quadrate schneiden.

In der Zwischenzeit für die Ratatouille eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zucchini ca. 3 Min. anbraten, leicht salzen und dann auf einen Teller legen. Dasselbe mit der Paprika und der Aubergine wiederholen; dabei jeweils mit 1 EL Öl anbraten. Die Zwiebeln zusammen mit der Paprika braten.

Sobald das ganze Gemüse gebraten ist, das Tomatenmark in die Pfanne geben und kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die passierten Tomaten, Knoblauch, Yaconsirup, Thymian und Rosmarin dazugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Sauce 10 - 15 Min. köcheln lassen. Dann das Gemüse in die Sauce geben und 5 Min. mitköcheln.

Eine weitere Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die Hirseschnitten von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten.

Die Hirseschnitten zusammen mit der Ratatouille anrichten und servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 514 kcal
- Kohlenhydrate: 8 g
- Eiweiss: 34 g
- Fett: 41 g