



1A+1B

Meat

Provenzalische Ratatouille mit Schinken



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Schinkenstücke mit Pfeffer bestreuen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel bei hoher Hitze ca. 5 Minuten rundherum braun anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen.
- 2 Erneut 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten.
Tomatenmark, Aubergine, Zucchini, Tomate, Fleisch, Thymian und Oregano hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten.
- 3 Die Hitze reduzieren und die Ratatouille ca. 12 Minuten schmoren. Falls die Ratatouille zu trocken wird, einen Schuss Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

- ☐ 120 g Schinkenstücke, trockengetupft
- ☐ 50 g Aubergine in Stücken
- ☐ 50 g Zucchini in Stücken
- ☐ 1 Tomate in Stücken
- ☐ 1 EL Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 TL Tomatenmark
- ☐ 0.5 Knoblauchzehe in Stücken
- ☐ 2 EL Öl
- ☐ 1 Zweig Thymian, Blätter
- ☐ 0.5 TL getrockneter Oregano
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	367 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	23 g
Eiweiß	29 g