

Meeresfrüchte-Ratatouille aus dem Thermomix®



© Meeresfrüchte-Ratatouille - Ulrike Behmer

🕒 40 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen



Ulrike Behmer, alias [Kochjunkie auf Reisen](#), fühlt sich überall zu Hause. Wenn nicht gerade Lockdown ist, reist die 56-jährige mit ihrem Mann Ludger kreuz und quer durch die Weltgeschichte. Liebstes Transportmittel? „Unser Caravan, da ich unheimlich gerne selber koche und mich dabei super entspannen kann.“ Ulrike hat Glück, dass der Gatte stets ein Plätzchen findet, damit Thermomix®, Grill, Backofen und einiges mehr jedesmal mit von der Partie sein können. Auf ihrem Blog teilt Reisejunkie Ulrike ihre Ferien-Erfahrungen sowie Rezepte, die mit den verschiedenen Küchengeräten auch unterwegs ganz leicht gekocht werden können. Inspirationen findet sie auch durch zahlreiche Camperfreundschaften, mit denen sie vielversprechende Mixturen regelmäßig austauscht. Ulrikes tolles Rezept für Ratatouille mit Meeresfrüchten dürfen wir euch exklusiv hier vorstellen!

Dankeschön, Ulrike!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	300 g	TK-Garnelen (blanchiert, geschält, entdarnt, ohne Schwanzstück; aufgetaut)
<input type="checkbox"/>	200 g	TK-Muschelfleisch (aufgetaut)
<input type="checkbox"/>	2 TL	Fischgewürz
<input type="checkbox"/>	1 TL	Paprika edelsüß
<input type="checkbox"/>	600 TL	Tagliatelle (aus dem Kühlregal)
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	2	Knoblauchzehen
<input type="checkbox"/>	25 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	150 g	Zucchini
<input type="checkbox"/>	150 g	Auberginen
<input type="checkbox"/>	150 g	rote Paprika
<input type="checkbox"/>	150 g	gelbe Paprika
<input type="checkbox"/>	1	Dose stückige Tomaten (400 g)
<input type="checkbox"/>	320 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	3 EL	getrocknete Kräuter der Provence
<input type="checkbox"/>	1 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	1/4 TL	weißer Pfeffer
<input type="checkbox"/>		Nach Belieben Petersilienblättchen zum Garnieren

Zubereitung

1. Garnelen und Muscheln in einer Schüssel mit dem Fischgewürz und dem Paprikapulver vermischen, dann auf den mit angefeuchtetem Backpapier belegten Einlegeboden oder ein Gartablett geben. Tagliatelle im Varoma verteilen (darauf achten, dass genug Luftschlitze bei beiden Böden frei bleiben).
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel vierteln. Beides **4 Sek./Stufe 5** hacken, herunter schieben. Olivenöl zugeben, **2 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten**. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, zusammen mit den stückigen Tomaten, Wasser, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und einmal mit dem Spatel umrühren.
3. Varoma samt Einlegeboden aufsetzen und **25 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 1** kochen.

Meeresfrüchte mit Ratatouille in einer Servierschüssel mischen und zusammen mit den Tagliatelle und nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

Nährwertangaben

Kcal pro Portion: 500 kcal, 34 g E, 14 g F, 59 g KH