

Ratatouille mit Halloumi

(4 Pers., 50 Min.)



Zutaten:

- 1 rote und eine gelbe Peperoni
- 1 mittelgrosse Aubergine
- eine mittelgrosse Zwiebel
- 3 TL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- eine Handvoll frischen Basilikum
- 400 g Tomaten gehackt
- 225 g Halloumi

Anleitung:

1. Heize den Backofen auf 220 Grad vor.
2. Lege die in 2 cm geschnittenen Peperoni- und Auberginenstücke, und die 12 Zwiebelringe in eine Schüssel.
3. Gib 2 TL Olivenöl dazu und würze das Ganze mit Meersalz und schwarzem Pfeffer.
4. Fülle das ganze Gemüse in eine Auflaufform und backe es für 25 Minuten.
5. Nimm die Auflaufform heraus und rühre das Gemüse und backe es nochmals für 5-10 Minuten bis es richtig weich und ein bisschen braun ist.
6. Nimm die Auflaufform heraus und gib den gepressten Knoblauch, die geschnittenen Basilikumblätter und die gehackten Tomaten dazu. Verteile die 8 Scheiben Halloumi auf dem Gemüse. Träufle noch das restliche Olivenöl über das Gemüse und würze nochmals mit schwarzem Pfeffer.
7. Backe das Ganze für weitere 15 Minuten oder bis der Halloumi heiss und leicht braun ist.
8. Garniere zum Schluss das Gericht mit frischen Basilikumblättern.

Tipp:

Die gehackten Tomaten kann man wunderbar mit getrocknetem Oregano würzen.

Zu diesem Gericht passt ein grüner Blattsalat hervorragend. Zusätzlich kann man es problemlos als Mittagessen mitnehmen und nochmals in einer Mikrowelle aufwärmen.

Quelle:

Inspiriert durch: The fast 800 recipe book. Low-carb, Mediterranean-style recipes for intermittent fasting and long-term health. Written by Dr Clare Bailey and Justine Pattison.