

Speedy kitchen for managers

Quick, healthy and exceptional

No. 5

by Michael R. Grunenberg
www.grunenbergconsulting.de

Warmer Feta auf Ratatouille

Einkaufsliste:

- Pro Person ca. ½ Aubergine
- Pro Person ca. ½ Zucchini
- Pro Person ca. ½ rote Paprika
- Frische Chilischoten (Achtung: Erst die Schärfe testen, dann dosieren)
- Pro Person 1 Tomate
- Guten Fetakäse, ca. 100g-150g pro Person
- Olivenöl
- Honig
- Salz, Pfeffer
- Deko (Petersilie oder Minze), wenn vorhanden

Die schlechte Nachricht vorweg: Für dieses Rezept brauchen Sie eine Grillpfanne oder einen Grill und eine Mikrowelle. Aber irgendwas ist ja immer.

1. Schritt: Alles kleinschneiden, nur die Aubergine in ca. 5mm dicke Scheiben, ca. 4 Scheiben pro Person. Die Chili in sehr kleine, ca. 1mm dicke Würfel schneiden. Kerne entfernen.

2. Schritt: Den Fetakäse in Portionen teilen, leicht pfeffern und mit Honig beträufeln. Das Ganze auf einem Teller auf eine Lage Küchenkreppe legen und schon mal in die Mikrowelle stellen.

3. Schritt: Die Auberginenscheiben mit Olivenöl von beiden Seiten bepinseln und salzen.

4. Schritt: Die Auberginenscheiben in der Grillpfanne oder im Grill grillen. Sie sollen ein schönes Grillmuster bekommen. Währenddessen das andere Gemüse (Zucchini, Paprika, Chili) in Olivenöl anbraten, salzen (kein Pfeffer wegen Chilli).

5. Schritt: Die warmen Auberginenscheiben auf dem Teller als Unterlage ausbreiten. Sie können ruhig etwas abkühlen, denn sie werden lauwarm serviert.

6. Schritt: Den Fetakäse bei 450 Watt für 2 Minuten in der Mikrowelle anschmelzen.

Servieren: Das Gemüse auf die Auberginenscheiben geben, darüber den warmen Fetakäse, mit Petersilie oder Minze dekorieren.

Dauert eine halbe Stunde, am meisten Zeit kostet das Grillen der Auberginenscheiben..

Guten Appetit!