KIKKOMAN

Ratatouille

Gesamtzeit **30 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
736 kJ / 175 kcal

Fett: **10.6 g** Eiweiss: **4.2 g**
Kohlenhydrate: **18.6 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	Zwiebel, gewürfelt
1	Kürbis, gewürfelt
1	Aubergine, gewürfelt
2	grosse Tomaten, gewürfelt
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
4 EL	Olivenöl
6.5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Bio-Sojasauce
1 EL	Reisessig oder Weisswein
1 TL	Zucker
200 ml	Tomatensaft
	Salz
	Oregano
	Chilipulver

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Gemüse in Würfel schneiden und in einer tiefen Pfanne (Sauteuse) zusammen mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze in Öl braten. Kikkoman natürlich gebraute Bio-Sojasauce, Essig, Zucker und Tomatensaft hinzugeben und zum Kochen bringen. Einige Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Salz, Oregano und Chili würzen.

Schritt 2

Mit Reis und nach Geschmack mit gutem Brot servieren.