
Ratatouille ohne Zwiebel



Zutaten:

H	400 g	Tomaten oder 1 Dose Tomatenstücke
F	1 Pr.	Zitronenschale
E	220 g	Paprika
E	220 g	Melanzani
E	220 g	Zucchini
E	2 EL	Öl oder Ghee
M	1 TL	Oregano
M	1 TL	Thymian
W	1 TL	Salz
W	200ml	Wasser

Vorbereitung:

Paprika, Melanzani und Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden

Zubereitung:

- E Paprika 5 min im Öl dünsten, Melanzani und Zucchini dazu,
- M mit Oregano und Thymian würzen,
- W mit Salz würzen,
- W mit Wasser aufgießen, so dass das Gemüse ganz knapp bedeckt ist
- H Tomaten dazu,
- F Zitronenschale dazu und fertig dünsten

noch heiß in Gläser füllen, dabei 3 cm (2 Fingerbreit) Platz zum Rand lassen
90 min bei 100 ° einkochen (mit Zwiebel beträgt die Einkochzeit 120 min bei 100°)

Tipp:

Da die Wirkung insgesamt kühlend ist, ist es perfekt für den Sommer. Im Winter passt es zu scharf gebratenem Fleisch, nachgewürzt mit einer Prise Chili.

Wirkung nach TCM:

Melanzani: erfrischend, kühlt Blut, eliminiert Hitze, bewegt Blut und Qi

Paprika: erfrischend, transformiert Schleim, tonisiert Qi, eliminiert Hitze und reduziert Feuer

Zucchini: erfrischend, eliminiert Hitze und reduziert Feuer, tonisiert Qi, leitet Nässe aus und fördert Diurese

Tomaten: kalt, eliminiert Leere-Hitze, eliminiert Hitze, kühlt Blut, tonisiert Yin und Blut, transformiert Feuchtigkeit