

03. August 2023

## Liebe Kundinnen und Kunden,

In der Gemüsebox erwarten euch diese Woche Salat, Rote Beete, Zucchini, Gurke, Große Tomaten, Cherry Tomaten, Chili, Paprika, Schnittsellerie, Radieschen, Zwiebeln und Knoblauch.

## Rezeptideen

### Tomaten Ketchup

Bei den Tomaten am besten die Haut entfernen. Hierfür eignen sich die großen gelben Tomaten besonders gut

500 g Tomaten, 90 g rote Paprika in Stücken, 70 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 25 g Rotweinessig, 1 Prise Muskat, ¼ TL schwarzer Pfeffer, ½ TL Paprika edelsüß, ½ TL Salz, 30 g Honig

Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in einen Mixer geben und zerkleinern.

Dem Mix Rotweinessig, Muskat, Pfeffer, Paprikapulver, Salz und Honig zugeben und alles vermischen und ca. 25 Minuten einkochen.

Anschließend mit einem Pürierstab alles zu einer homogenen Masse pürieren. Den Ketchup in eine heiß ausgespülte Flasche oder ein Schraubglas füllen und abkühlen lassen.

Direkt servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

### Ratatouille- Gemüse aus dem Ofen

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 900 g Tomaten, 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Paprika, 1 Mozzarella, 8 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, 1 Chili, 1 Prise Zucker, 1 EL Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer

Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch und Chili fein hacken und die Hälfte der Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebelstreifen ca. 3 Minuten in heißem Öl andünsten, Knoblauch ca. 1 Minute mitdünsten. Mit 1 EL Essig ablöschen. Tomatenwürfel, Chili und Zucker hinzugeben und 5 Minuten mit Deckel schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Aubergine, Zucchini, den Rest Tomaten und Paprikaschote in sehr feine Scheiben schneiden. Tomatenmassen in einer Auflaufform verteilen. Das Gemüse abwechselnd darauf verteilen. Kräftig salzen und pfeffern. 6 EL Olivenöl mit Kräutern vermischen und Gemüse beträufeln.

Das Ratatouille Gemüse abgedeckt bei 200 Grad (Umluft) für ca. 45 Minuten im Ofen garen. Dann mit Mozzarella bestreuen und ohne Abdeckung ca. 15 Minuten weiter garen.

Guten Appetit ☺