

Ratatouille

Zutaten

 Holz - sauer	 Feuer - bitter	 Erde - süss	 Metall - scharf	 Wasser - salzig
Tomate Zitronensaft	Zitronenschale Kurkuma Ingwer Rosmarin Oregano	Aubergine Peperoni Zucchetti Olivenöl	Ingwer Pfeffer	Salz

Zubereitung

	Heisse Pfanne
2 EL Olivenöl	Warm werden lassen
Aubergine	Aubergine in kleine Stücke schneiden, zum Olivenöl geben, mit dem Öl vollsaugen lassen – allenfalls noch Olivenöl zugeben.
1 Prise Salz	Zugeben und kurz mitdämpfen
Peperoni Zucchetti	Gemüse in kleine Stück schneiden, zugeben und mitdämpfen
Tomate	Ebenfalls in Stücke schneiden und zugeben.
Zitronenschale Ingwer	Mit einer feinen Reibe dazuraffeln, umrühren
Alle Kräuter & Gewürze	Frisch oder getrocknet dazugeben, gut umrühren.
Varianten	Das Ganze zugedeckt auf kleiner Stufe 1 – 1 1/2 Stunde köcheln lassen.
	Will man noch eine Eiweisskomponente dazu haben, können rote oder gelbe Linsen mitgekocht werden → achtung, dass diese nicht anbrennen am Boden!
	Im Winter kann ein ähnliches Gemüsegericht als „Winterratatouille“ mit Karotten, Sellerie, Petersilienwurzeln, Pastinaken, u/o anderen Wintergemüsen ganz ähnlich gekocht werden.
Wirkung	<ul style="list-style-type: none"> - Säfteaufbauend - Milz-Qi-Stärkend