

**Mittag/ Abend:** Ratatouille (detox)

Zeit: 30 min

Hier ein weiteres Detox-Rezept. Diese pflanzliche und damit basische Kost ist ganz einfach zubereitet; und entlastet Darm und Stoffwechsel, der Körper kann Säuren ausscheiden und sich regenerieren.

Zubereitung

1. Auberginen würfeln und im Öl anbraten.
2. Schalotten, Paprika und Zucchini würfeln und kurz mitbraten.
3. Anschließend die Tomaten würfeln und hinzugeben.
4. Mit Salz, Pfeffer und Thymianzweigen würzen und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Anschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Schalotten
- 2 Auberginen
- 2 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- 6 EL Oliven-Öl
- 2 Thymianzweige
- Salz, Pfeffer

