

Gemüseeintopf nach französischer Art

Appetit auf schmackhaften Gemüseeintopf nach französischer Art? In diesem Rezept kommen die Gewürze und Kräuter der Provence zum Einsatz.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

280 g	Auberginen
340 g	Tomatensauce (mit Basilikum)
260 g	Zucchini
1 Stk.	Knoblauchzehe
4 TL	Kräuter (der Provence)
4 EL	Olivenöl
2 Stk.	Paprikaschoten
1 Prise	Pfeffer
0.5 TL	Salz
0.5 TL	Thymian
4 Stk.	Schalotten

Zubereitung

1. Die Zucchini und Melanzani des Gemüseeintopfes nach französischer Art waschen und gründlich abputzen. Gemüse in 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Gelbe Paprikaschoten säubern und hálften. Kerngehäuse vollständig entfernen und die Paprikahálften waschen. In mundgerechte Stücke würfeln.
2. Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und fein zerhacken, anschließend im heißen Öl dünsten. Paprika, Zucchini und Melanzani in der Pfanne gemeinsam mit Schalotten und Knoblauch 5 Minuten braten. Das Gemüse mehrere Male wenden.

3. Tomatensauce mit Basilikum einrühren. Den Eintopf aufkochen lassen.
4. Die Tiefkühlkräuter der Provence, Thymian, Pfeffer und Salz hinzufügen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und 10 Minuten bei leichter Hitze ziehen lassen.
5. Den Gemüseeintopf in vorgewärmten Schalen servieren.

Tipp

Eine typisch provenzalische Beilage zu dem Gemüseeintopf nach französischer Art sind die selbstgemachten Polentanocken.