

# Mediterranes Gemüse

Dieses mediterrane Gemüse ist bunt, aromatisch und im Handumdrehen zubereitet. Perfekt als Beilage zu Fleisch, Fisch oder als vegetarische Hauptspeise.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Ruhezeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 55 min



## Zutaten

0.5 Stk.	Auberginen (ca. 250 g)
1 Stk.	Zucchini (ca. 350 g)
2 Stk.	Schalotten
3 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
2 Stk.	<a href="#">Tomaten</a>
2 Stk.	<a href="#">Paprika</a> (rote und gelbe)
0.5 Handvoll	Thymian
1 Stiel	Rosmarin
4 EL	Olivenöl
2 EL	Aceto Balsamico rosso
1 EL	<a href="#">Honig</a>
<a href="#">Salz und Pfeffer</a>	

## Zubereitung

1. Für das **mediterrane Gemüse** die Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und zirka 30 Minuten Wasser ziehen lassen. Danach in kleine Stücke schneiden.
2. Die Schalotten schälen und vierteln, Knoblauchzehen und grob zerkleinern. [Paprika](#) und Zucchini waschen, putzen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten vierteln.
3. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse, Thymian-Blättchen und zerkleinerte Rosmarin-Spitzen hineingeben. Mit Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und alles gut vermengen. Bei hoher

Temperatur zirka 10 Minuten braten, bis das mediterrane Gemüse leicht gebräunt, aber noch bissfest ist.

### Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit  
kratzfester Titanium  
antihaft-Beschichtung



[hier bestellen](#)



### Tipp

Für noch mehr mediterranes Aroma, das gebratene Gemüse mit entsteinten Oliven, Basilikum und zerbröckelten Feta verfeinern.