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.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Tomaten
2 Stk.	Paprika (rote und gelbe)
0.5 Handvoll	Thymian
1 Stiel	Rosmarin
4 EL	Olivenöl
2 EL	Aceto Balsamico rosso
1 EL	Honig
	Salz und Pfeffer

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.