

„Leichtes“ Antipasti Gemüse

TG NEUSS


Holiday Inn

Zutaten pro Teller:

Zucchini
Paprika
Aubergine
Kirschtomaten
Champignons
zwei Knoblauchzehen
Balsamico Essig
Olivenöl
Rosmarin
Thymian
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca 20 Minuten

Das Gemüse wird zuerst kurz unter fließendem Wasser gewaschen und mit einem Einmaltuch wieder abgetrocknet. Die Paprika der Länge nach vierteln und das Kerngehäuse heraustrennen. Im vorgeheizten Backofen die Paprikaviertel bei voller Hitze für einige Minuten bräunen, bis die Schale anfängt Blasen zu bilden. Die Paprika wieder aus dem Ofen nehmen und nach dem Abkühlen die Haut vom Fruchtfleisch ziehen. Das Paprika Fleisch mit etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamicoessig würzen.

Die Kirschtomaten im Ganzen mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen und mit den Paprika für ca. 5 Minuten garen. Auch diese wieder anschließend auskühlen lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Rosmarin- und Thymianblätter von den Stängeln trennen und fein hacken. Zucchini und Aubergine in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.



Champignons je nach Größe im Ganzen lassen oder auch halbieren. Das vorbereitete Gemüse nacheinander in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Knoblauch anbraten. Hat das Gemüse Farbe bekommen, dieses mit etwas Balsamicoessig ablöschen und gar dünsten. Mit den gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer das gedünstete Gemüse würzen. Nach dem Auskühlen das Gemüse noch mit ein wenig frischem Olivenöl beträufeln, fertig.

Diese abgewandelte Form des Antipasti Gemüse ist leicht und schnell gemacht. Es ist leicht bekömmlich und lässt sich wunderbar zum Grillen, entspannt als Leckerei nach dem Sport, oder auch zu einer spritzigen Weinschörle genießen.