

Mariniertes Gemüse

(4 Portionen)

Zutaten:

500 g Auberginen
500 g Zucchini
500 g rote, gelbe und grüne Paprika
3 - 4 Tomaten
250 g Gemüsezwiebeln
5 Knoblauchzehen (wahlweise)
 $\frac{1}{2}$ Tasse Gemüsebrühe (1 TL Instant)
4 TL Olivenöl
4 TL Essig
2 TL Kräuter der Provence
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Das Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln vierteln.
- Den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
- Alles zusammen in die Fettpfanne des Backofens geben und vermengen.
- Lorbeerblätter und Kräuter der Provence untermischen.
- Öl und Essig, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer verrühren und über das Gemüse gießen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 175 ° C (Umluft 155 ° C, Gas Stufe 2) etwa 50 Minuten schmoren, dabei öfter vorsichtig umrühren.
- Herausnehmen und abkühlen lassen, dabei ebenfalls öfter umrühren.

Pro Portion:

1 F, G, 5 GK

Rezeptvariante:

Das Gemüse schmeckt warm oder kalt. Kombiniert mit krümeligem Schafskäse und knusprig geröstetem Brot ergibt das marinierte Gemüse eine komplette Hauptmahlzeit.
Es ist auch sehr gut als Beilage zu Gegrilltem geeignet.

Einkaufstipp:

Zucchini sind zarter und schmackhafter, wenn sie nicht länger als 20 cm sind.