Rezept

Antipastigemüse in Öl

Ein Rezept von Antipastigemüse in Öl, am 28.04.2024

Zutaten

- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- **1** mittelgroße Aubergine
- **1** kleine Fenchelknolle
- Salz
- Saft von 2 Zitronen
- je 1/2 TL Pfeffer aus der Mühle und gemahlener Koriander
- Eiswürfel
- **2** dünne Zucchini
- **4** kleine Möhren
- **4** Schalotten
- **1 TL** Zucker
- ca. 500 ml Olivenöl
- **4** dünne Streifen Bio-Zitronenschale
- je 4 Blättchen Salbei und Zweigspitzen von Thymian und Rosmarin

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 GLÄSER À 350 ML INHALT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Gemüse waschen und putzen, Fenchelgrün aufbewahren. Paprika in Streifen schneiden, Zucchini und Aubergine in grobe Stücke. Möhren in Stifte, Fenchel längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Schalotten schälen. 2 l Wasser, 1 EL Salz, Zucker und 75 ml Zitronensaft aufkochen. Die Gemüse nacheinander je 3-4 Min. sprudelnd kochen, in Eiswasser abschrecken, leicht ausdrücken, trocken tupfen.

3. In einer hohen Pfanne 7 EL Olivenöl mittelstark erhitzen, das gesamte Gemüse im Öl wenden und 3-4 Min. dünsten. Mit Pfeffer, Koriander und wenig Salz würzen.

4. Das Gemüse bis 1 1/2 cm unter den Rand fest in die Gläser schichten, in jedes Glas Zitronenschale, Salbei, Thymian und Rosmarin geben, etwas Fenchelgrün auflegen.

5. Übriges Olivenöl auf 80° erhitzen und über das Gemüse gießen. Die Gläser fest verschließen und erkalten lassen.