Rezept

Grillgemüse mit Tomatenconfit

Ein Rezept von Grillgemüse mit Tomatenconfit, am 28.04.2024

Zutaten

400 g	kleine vollreife Strauchtomaten oder größere Cocktailtomaten
2	grüne Chilischoten
1 EL	Öl
1 TL	Rohrohrzucker
	Pfeffer
6 EL	Olivenöl
	Salz
	Öl zum Bepinseln
2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 kleines Stück	Ingwer (ca. 1 cm)
1 Schuss	Weißwein
	Salz
500 g	gemischtes Gemüse (z. B. 1 kleine Aubergine, 1 Zucchino, 100 g grüner Spargel, 1 Fenchelknolle und/ oder 1 Paprikaschote)
1 EL	Zitronensaft
	Cayennepfeffer
	Gemüsegrillgitter oder große Grillschale

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Für das Confit die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und kurz darin ziehen lassen. Tomaten häuten und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Chili putzen, halbieren, nach Wunsch entkernen, waschen und in Streifchen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

2. Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer darin 2 - 3 Min. andünsten. Wein dazugießen und verdampfen lassen. Tomaten dazugeben, Zucker darüberstreuen. Alles 5 - 10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das Confit mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Schälchen füllen.

3. Das Gemüse waschen, trocken tupfen und putzen. Aubergine und Zucchino in knapp 1 cm dicke Scheiben oder Stücke schneiden. Den Spargel von den holzigen Enden befreien. Den Fenchel längs halbieren und ohne den Strunk in gleichmäßige Stücke teilen. Die Paprikaschote vierteln.

4. Gemüsegrillkorb oder Grillschale mit Öl einstreichen. Das Olivenöl mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Die Gemüsestücke damit bepinseln und in den geöffneten Grillkorb oder auf die Grillschale legen. Grillkorb dann schließen.

5. Den Grill vorheizen. Das Gemüse in der Schale oder im Korb auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze 8 - 12 Min. grillen, dabei einmal wenden. Mit Tomatenconfit und gegrillten Crostini genießen.