

Rezept

# Antipastigemüse in Öl

Ein Rezept von Antipastigemüse in Öl, am 10.06.2026

## Zutaten

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