

Rezept

Buntes griechisches Gemüse

Ein Rezept von Buntes griechisches Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 600 g reife Tomaten | 1 kleine Zwiebel |
| 2 Knoblauchzehen | Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |
| 1/2 TL Zimtpulver | 2 feste Auberginen |
| 3 Zucchini | 12 grüne Spitzpaprikaschoten |
| Öl für den Grillrost | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Tomaten waschen, halbieren und entkernen. In Stücke schneiden, die Stielansätze entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob zerschneiden. Alles im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Sauce verarbeiten. 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zimt zugeben, nochmal durchmischen. Zugedeckt beiseite stellen.
2. Den Holzkohlengrill anheizen. Die Auberginen und Zucchini waschen, putzen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese quer halbieren. Mit etwas Salz bestreuen. Die Paprikaschoten waschen, ganz lassen.
3. Den Grillrost heiß werden lassen, ölen. Die Paprikaschoten salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. rundum gut braun grillen. Nach 10 Min. die Auberginen und Zucchini trockentupfen, dick mit Olivenöl bestreichen und in ca. 5 Min. pro Seite ebenfalls gut bräunen. Das Gemüse heiß vom Grill mit der kalten Tomatensauce servieren.