

Rezept

Gemüse-Antipasti mit Austernpilzen

Ein Rezept von Gemüse-Antipasti mit Austernpilzen, am 10.06.2026

Zutaten

1 kleine Aubergine	Salz
1 mittelgroßer Zucchini (ca. 200 g)	5 EL Olivenöl
1/2 TL getrockneter Thymian	1 Knoblauchzehe
250 g Austernpilze	1/2 Bund Petersilie
1 Zitrone	frisch gemahlener Pfeffer
Backpapier	knuspriges Weißbrot zum Dazuessen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen und ohne den Stielansatz quer in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit ein wenig Salz bestreuen, in einer Schüssel aufeinanderstapeln und 10 Min. Wasser ziehen lassen. Das entzieht der Aubergine Bitterstoffe und sorgt dafür, dass sie beim Braten nicht so viel Fett aufsaugt.
2. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Den Zucchini waschen und ohne den Stielansatz längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Schälchen mit dem Thymian verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen oder fein hacken.
3. Die Zucchinis Scheiben auf das Blech legen. Die Auberginenscheiben mit den Händen ausdrücken, mit Küchenpapier trocken tupfen und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Alles mit dem Thymian-Knoblauch-Öl bestreichen und ca. 15 Min. im heißen Ofen backen, zur Halbzeit einmal mit einer Zange wenden und mit dem übrigen Würzöl bestreichen.
4. Inzwischen die Austernpilze mit Küchenpapier trocken abreiben (nicht waschen) und die harten Stiele entfernen. Die Kappen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und halbieren.
5. Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, das übrige Olivenöl (2 EL) hineingeben und die Austernpilze darin 3-4 Min. unter Rühren braten, bis sie goldbraun sind. Die Petersilie dazugeben, 1 Min. mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf zwei Teller geben.
6. Das Blech aus dem Ofen nehmen, Zucchini- und Auberginen salzen und neben den Pilzen anrichten. Die Zitronenhälften dazulegen, jeder träufelt sich Saft nach Geschmack übers Gemüse. Dazu schmeckt knuspriges Weißbrot.