Rezept

Gemüse-Crumble mit Parmesan

Ein Rezept von Gemüse-Crumble mit Parmesan, am 07.10.2026

Zutaten

100 g	kleine Schalotten
je 1	rote, gelbe und grüne Paprikaschote
2 EL	Olivenöl
2-3 Zweige	Thymian und Rosmarin
	Salz
80 g	Mehl (Type 550)
2 EL	Pinienkerne
1	Zucchino (ca. 200 g)
1 Handvoll	Kirschtomaten
1	Knoblauchzehe
1	getrocknete Chilischote
	Pfeffer
40 g	Parmesan, frisch gerieben
50 g	kalte Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Zucchino waschen, putzen, längs vierteln und klein schneiden. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Rauten schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei nach Belieben die Stielansätze entfernen.

2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Das Öl in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen, fein hacken und mit dem Knoblauch zum Öl geben. Die Chilischote dazubröseln. Das gesamte vorbereitete Gemüse gut mit dem Würzöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine Auflaufform (ca. 20 x 15 cm) geben und für 10 Min. in den heißen Ofen (Mitte) schieben.

3. Inzwischen das Mehl auf die Arbeitsfläche geben und mit dem Parmesan mischen. Die Pinienkerne grob hacken und untermischen. Die Butter klein würfeln und alles mit den Händen zügig zu krümeligen Streuseln verkneten.

4. Die Auflaufform kurz herausnehmen und das Gemüse einmal durchrühren. Die Parmesanstreusel auf dem Gemüse verteilen und den Gemüse-Crumble in etwa 20 Min. fertig backen.