

Rezept

Gemüse-Tian mit Kräuterkruste

Ein Rezept von Gemüse-Tian mit Kräuterkruste, am 28.06.2026

Zutaten

1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
6 Zweige Thymian	4 - 6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 Aubergine	4 Eiertomaten
1 Zucchini	30 g Vollkorntoast
40 g Parmesan	25 g Mandeln
4 Stängel Basilikum	6 Stängel Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 43 g F, 16 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Zwiebel langsam glasig dünsten. Die Hälfte des Knoblauchs und des Thymians dazugeben und kurz mitdünsten. Vom Herd nehmen und wenig salzen und pfeffern.
2. Den Backofen auf 160° vorheizen. Das Gemüse waschen und putzen. Die Aubergine und die Tomaten quer in ca. 4 mm dünne Scheiben, den Zucchini in ca. 6 mm dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit 1 EL Öl einpinseln, die Zwiebel auf dem Boden der Form verteilen. Darauf die Gemüsescheiben nebeneinander in Reihen dachziegelartig einschichten. Salzen, pfeffern und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Die Form mit Alufolie abdecken und das Gemüse im Ofen (Mitte) 25-30 Min. garen.
3. Den Toast und Parmesan in grobe Stücke schneiden und mit den Mandeln im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine noch weiter zerkleinern. Basilikum und Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit übrigem Thymian und Knoblauch zur Toastmischung geben. Restliches Öl dazugeben und alles zu feinen Bröseln zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Gemüseauflauf aus dem Ofen holen, Folie abnehmen und die Ofentemperatur auf 200° erhöhen. Die Kräuterbrösel auf dem Gemüse verteilen. Den Auflauf wieder in den Ofen geben und in 25-30 Min. fertig garen und gratinieren, bis die Kräuterkruste knusprig und leicht gebräunt ist. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und noch 5 Min. ziehen lassen, dann servieren (oder auch lauwarm werden lassen). Nach Belieben Baguette dazu reichen.