

## Rezept

# Gemüse in Knoblauch-Marinade

Ein Rezept von Gemüse in Knoblauch-Marinade, am 09.06.2026

## Zutaten

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>3</b> Paprikaschoten             | <b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln                |
| <b>1</b> Fenchelknolle              | <b>3</b> kleine, schmale Zucchini (etwa 250 g) |
| <b>2</b> kleine Möhren (etwa 200 g) | <b>200 g</b> kleine Champignons                |
| Salz                                | 1/8 l kalt gepresstes Olivenöl                 |
| schwarzer Pfeffer                   | <b>6</b> Knoblauchzehen                        |
| 1/2 Bund Thymian                    | <b>7 EL</b> Aceto balsamico                    |
| <b>2 EL</b> Zitronensaft            | <b>1 EL</b> flüssiger Honig                    |
| <b>50 g</b> Pinienkerne             |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Paprika putzen und halbieren. Die Hälften dann waschen und mit den Rundungen nach oben auf ein Backblech legen. In den Backofen (oben, Umluft 225°) stellen und die Schoten 10-15 Min. backen, bis ihre Haut schwarz ist und Blasen hat. Die Paprika mit einem feuchten Tuch bedecken und etwas abkühlen lassen. Die Haut abziehen und Paprika in 2-3 cm breite Streifen schneiden.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zucchini und die Möhren waschen und putzen, in 1/2 cm dicke, sehr schräge Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und kurz waschen oder mit einem feuchten Tuch abreiben.
3. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen lassen. Die Zwiebeln darin 1/2 Minute kochen lassen, dann mit einem Schaumlöffel herausheben und in ein Sieb geben. Mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.
4. Den Fenchel und die Möhren in das Wasser geben und 2 Min. kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und ebenfalls gut abtropfen lassen.
5. 4 EL Olivenöl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini und Pilze darin unter Rühren 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen.
6. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Den Thymian waschen, abtrocknen und die Blättchen von den Stielen streifen. Beides mit dem restlichen Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und herzhaft abschmecken.

7. Das Gemüse auf einer tiefen Servierplatte anrichten und mit der Marinade beträufeln, zugedeckt mindestens 4 Std. ziehen lassen. Zum Servieren die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und obenauf streuen.