Rezept

Gemüse-Tian

Ein Rezept von Gemüse-Tian, am 18.05.2025

Zutaten

1 Stück	Kürbis (ca. 600 g)
600 g	Tomaten
6	Knoblauchzehen
2 Zweige	Rosmarin
	Salz
	Basilikumblättchen zum Garnieren
4	junge Zucchini (ca. 600 g)
2	Zwiebeln
	je 4 Zweige Thymian und Oregano
8 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis putzen, schälen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, nach Belieben vorher häuten.

2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und fein zerkleinern.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit etwas Öl ausstreichen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln mit den Kräutern darin ca. 5 Min. braten. Den Knoblauch kurz mitbraten.

4. Den Kürbis, die Tomaten und die Zucchini lagenweise in die geölte Form schichten. Dabei jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zwiebelmischung bestreuen. Das übrige Öl über das Gemüse gießen.

5. Das Gemüse im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 1 Std. backen, bis es weich ist. Basilikum waschen. Tian warm oder lauwarm mit Basilikum bestreut servieren.