

Rezept

Gemüseturm mit Tomaten

Ein Rezept von Gemüseturm mit Tomaten, am 06.12.2025

Zutaten

4	mehligkochende Kartoffeln	1	Zucchini
1	Aubergine	ca. 3 EL	Olivenöl
1	Schalotte	12	Kirschtomaten
1 EL	helle Sesamsamen		Meersalz
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 300 kcal

Zubereitung

- 1.** In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, vierteln, in den Topf geben und in ca. 20 Min. gar kochen. Dann das Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen.

- 2.** Während die Kartoffeln kochen den Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Etwa 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin portionsweise bei niedriger Hitze beidseitig durchbraten, ggf. weiteres Olivenöl zugeben. Die Auberginescheiben sollen Farbe annehmen. Dann die Scheiben aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten.

- 3.** Die Schalotte schälen und fein würfeln, dann mit 1 EL Olivenöl in der Pfanne glasig dünsten. Kirschtomaten waschen, halbieren und zu den gedünsteten Schalotten geben. Etwas Wasser hinzufügen und die Tomaten weich schmoren lassen, dann zur Seite stellen.

- 4.** Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

- 5.** Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Den Sesam hinzugeben und den Kartoffelstampf mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

- 6.** Den Kartoffelstampf sowie die Auberginen- und Zucchinischeiben im Wechsel übereinanderschichten. Mit dem Tomatenkompott anrichten und servieren.