

Rezept

Mariniertes Gemüse mit Auberginen & Champignons

Ein Rezept von Mariniertes Gemüse mit Auberginen & Champignons, am 12.06.2026

Zutaten

2 Zucchini	1 Aubergine
150 g Champignons	1 Knolle Knoblauch
1/2 Bund Thymian	Olivenöl zum Braten und Aufgießen
4-6 EL Aceto balsamico	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Zucchini und Auberginen waschen, putzen und quer in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, große Pilze halbieren. Knoblauchknolle quer durchschneiden. Den Thymian waschen und trockenschütteln.
2. Reichlich Olivenöl in einer oder zwei Pfannen erhitzen und darin Gemüse, Knoblauch und den Thymian bei großer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Aceto balsamico ablöschen.
3. Das Gemüse in einen flachen Behälter schichten und so viel Olivenöl aufgießen, dass es bedeckt ist. Im Kühlschrank 12 Std. durchziehen lassen. Zum Servieren die Ölmarinade gut abtropfen lassen.