

Rezept

Mediterran mariniertes Gemüse

Ein Rezept von Mediterran mariniertes Gemüse, am 10.06.2026

Zutaten

800 g kleine Champignons	500 g zarte Möhren
2 kleine Zucchini	1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt	1 getrocknete Chilischote
1 EL Pfefferkörner	1 TL gemahlener Piment
6 EL Zitronensaft	100 ml Olivenöl
2 TL Salz	5 Stängel Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 8 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Champignons abbürsten und putzen, wenn nötig, halbieren. Möhren und Zucchini waschen, putzen bzw. schälen und in breitere Stifte schneiden. Knoblauch schälen.
2. Knoblauch mit Gewürzen in einen Teebeutel oder ein Teeei geben. In 700 ml Wasser legen, mit Zitronensaft, Öl, Salz und Thymian zum Kochen bringen.
3. Pilze portionsweise in den Sud geben, je 5 Min. kochen lassen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Möhren 12-15 Min. im Sud kochen lassen, herausnehmen und zu den Pilzen geben. Zum Schluss die Zucchini 3 Min. kochen lassen, dann zu den Pilzen geben. Den Sud ohne den Gewürzbeutel über das Gemüse gießen. Zugedeckt im Kühlschrank 4 Tage haltbar.