

Rezept

Mediterraner Gemüsesalat

Ein Rezept von Mediterraner Gemüsesalat, am 02.07.2026

Zutaten

je 1 rote und gelbe Paprikaschote	200 g kleine Zucchini
1 kleine Aubergine	2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	3-4 EL Balsamico bianco
3 EL Gemüsefond (Glas; ersatzweise Brühe)	1 Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 35 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Aubergine putzen, waschen, längs vierteln und in 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Knoblauch in einer Schüssel mit 4 EL Olivenöl mischen, salzen und pfeffern.
2. Ein Backblech im Ofen (2. Schiene von unten) 5 Min. erhitzen, mit Backpapier belegen. Gemüse daraufgeben und im Ofen 15 Min. rösten. Inzwischen Essig mit Fond, Salz und Pfeffer verrühren, übriges Öl unterrühren. Gemüse aus dem Ofen in einer Schüssel mit der Vinaigrette mischen. Basilikumblätter abzupfen, abreiben und aufstreuen. Salat lauwarm servieren.