

Rezept

Mittelmeergemüse

Ein Rezept von Mittelmeergemüse, am 26.05.2026

Zutaten

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 1 kleine Aubergine | 1 Zucchini |
| 1 Stange Sellerie | 1 kleine rote Paprikaschote |
| 1 frische Tomate | 2 Knoblauchzehen |
| je 1 Zweig Rosmarin und Thymian | 4 getrocknete Tomaten in Öl |
| 100 g Roquefort | 2 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer, frisch gemahlen |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen, Aubergine und Zucchini würfeln. Sellerie in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Frische Tomate kurz überbrühen, häuten und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trockenschütteln und Nadeln und Blättchen abzupfen.
2. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, Käse knapp 1 cm groß würfeln.
3. Das Öl im Wok erhitzen. Aubergine, Zucchini, Sellerie und Paprika darin bei starker Hitze 4 Min. braten. Knoblauch mit Kräutern dazugeben, noch 2 Min. braten.
4. Getrocknete und frische Tomaten untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 2 Min. schmoren. Roquefort auf das Gemüse legen, zugedeckt in 1 Min. leicht schmelzen lassen.