

Rezept

Sommerlich-mediterranes Ofengemüse

Ein Rezept von Sommerlich-mediterranes Ofengemüse, am 01.04.2023

Zutaten

400 g Zucchini	400 g Auberginen
Salz	200 g rote Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen	3 rote Paprikaschoten
6 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl + Öl für die Form
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	1 TL Zucker
½ TL frisch gemahlener Piment	schwarzer Pfeffer
½ TL Chiliflocken (z. B. Piment d'Espelette)	50 g Parmesan
4 EL Semmelbrösel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 279 kcal, 14 g F, 11 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Zucchini und Auberginen waschen und trocken reiben. Längs in 5 mm dicke Scheiben hobeln, salzen und beiseitestellen. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika dünn schälen, vierteln, entkernen, waschen und quer in Streifen schneiden. Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und hacken.
2. Die Zwiebeln in 1 EL heißem Öl glasig dünsten, den Knoblauch kurz mitdünsten. Paprikastücke zugeben, 2-3 Min. unter Rühren braten, dann die Tomaten dazugeben. Einmal aufkochen, mit Salz, Zucker, Piment, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Thymian untermischen und das Ganze beiseitestellen.
3. Zucchini und Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Grillpfanne dünn mit Öl ausstreichen und die Scheiben darin portionsweise auf jeder Seite etwa 1 Min. braten.
4. Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Öl einfetten. Mit Zucchini- und Auberginenscheiben auslegen, darauf etwas Tomaten-Paprika-Mischung verteilen, darauf wieder Gemüsescheiben und so fort.
5. Das Gemüse im heißen Ofen (Mitte) etwa 10 Min. backen. Inzwischen den Parmesan reiben und mit den Semmelbröseln mischen. Das Gemüse damit bestreuen und weitere 15 Min. backen, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist. Mit Ciabatta servieren.