

Rezept

Sommerliche Gemüsepackchen

Ein Rezept von Sommerliche Gemüsepackchen, am 26.04.2024

Zutaten

1 kleiner Zucchini	1 orange Paprika
150 g bunte Kirschtomaten	50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
4 Stängel Stängel Thymian	2 Stängel Rosmarin
Salz	Pfeffer
100 g Mini-Mozzarellakugeln (ersatzweise zerbröckelter Schafskäse)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 30 g F, 13 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 220° vorheizen. Bei 2 Bogen Backpapier jeweils zwei gegenüberliegende Enden so zusammendrehen, dass kleine ovale »Förmchen« entstehen.
2. Zucchini waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften ebenfalls klein würfeln. Tomaten waschen und halbieren oder vierteln.
3. Das Gemüse mit Oliven und Olivenöl in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, alles vermischen.
4. Das Gemüse in den Backpapier-Förmchen verteilen und im Ofen (Mitte) 15 Min. backen. Herausnehmen und die Mini-Mozzarella auf dem Gemüse verteilen.