Rezept

Überbackenes Sommergemüse

Ein Rezept von Überbackenes Sommergemüse, am 12.10.2024

Zutaten

1	Zwiebel
150 g	Staudensellerie
2 EL	Olivenöl
1 EL	Thymianblättchen
	Pfeffer
2 EL	Bergkäse, frisch gerieben
300 g	Zucchini
40 g	schwarze entsteinte Oliven
200 g	Tomatenstücke (Tetra Pak)
	Salz
1	Scheibe Vollkorntoast
3 EL	Parmesan, frisch gerieben

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zucchini und Sellerie waschen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Oliven halbieren.

2. Backofen auf 225° vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl dünn einfetten. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Sellerie darin anbraten. Zwiebel zufügen, goldgelb braten. Tomatenstücke, zwei Drittel des Thymians und die Oliven unterrühren, salzen und pfeffern.

3. Die Gemüsemischung in die Form geben. Das Toastbrot entrinden, fein zerkrümeln und mit beiden Käsesorten mischen. Die Masse über dem Gemüse verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) 8-10 Min. überbacken. Zum Servieren mit dem restlichen Thymian bestreuen.