

## Rezept

# Vegane mediterrane Gemüsetimbale mit Basilikumöl

Ein Rezept von Vegane mediterrane Gemüsetimbale mit Basilikumöl, am 18.12.2025

## Zutaten

|                             |  |  |                         |  |   |
|-----------------------------|--|--|-------------------------|--|---|
| <b>1 dünne Stange</b>       | Lauch  |  |                         |  | Salz                                    |
|                             |  |  | <b>30 g</b>             |  | Pinienkerne                             |
| <b>je 12 dünne Scheiben</b> | Zucchini und Aubergine (je ca. 100 g; ca. 6 cm Ø)        |  | <b>4 dicke Scheiben</b> |  | rote Zwiebel (ca. 6 cm Ø)               |
| <b>6 EL</b>                 | Olivenöl (+ 2 EL Olivenöl für den Sud)                   |  | <b>1-2 EL</b>           |  | Aceto balsamico bianco                  |
| <b>1/2 TL</b>               | Agar-Agar  |  | <b>1</b>                |  | Knoblauchzehe                           |
|                             | schwarzer Pfeffer aus der Mühle                          |  | <b>4</b>                |  | getrocknete Tomaten (in Öl, abgetropft) |
| <b>8</b>                    | Basilikumblätter   |  | <b>1</b>                |  | Knoblauchzehe                           |
| <b>50 ml</b>                | Olivenöl   |  |                         |  | Salz                                    |
| <b>1 TL</b>                 | Aceto balsamico bianco                                   |  | <b>1-2 TL</b>           |  | Agavendicksaft                          |
| <b>4</b>                    | Timbaleförmchen (ca. 8 cm Ø, gerade oder leicht konisch) |  |                         |  | Olivenöl für die Förmchen               |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Den Lauch putzen, Wurzeln und welke Enden abschneiden. Die Blätter einzeln längs einritzen und ablösen. Jedes einmal längs und quer halbieren und waschen. Die zarten weißen Lauchblätter in kochendem Salzwasser 30 Sek. bis 1 Min. blanchieren, herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Die grünen Teile ebenso ca. 2 Min. blanchieren. Alle Blätter trocken tupfen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Die Zucchini-, und Zwiebelscheiben portionsweise im Olivenöl bei mittlerer Hitze in je 2 Min. pro Seite, die Auberginen in je 5 Min. pro Seite goldbraun anbraten.
3. In einem Topf 100 ml Wasser mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Essig und Agar-Agar verrühren. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und dazugeben. Die Mischung aufkochen, vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und evtl. dem übrigen Essig kräftig abschmecken.
4. Die Förmchen mit Olivenöl einfetten und vollständig mit den Lauchblättern auslegen. Die Blätter an beiden Enden gleich lang überstehen lassen. Falls nötig, mit einem Blatt horizontal die Wand auskleiden.
5. Das Gemüse einschichten, dabei jeweils mit etwas Marinade bepinseln und die Zwischenräume mit Pinienkernen auffüllen. Die Reihenfolge soll so aussehen: je 1 Scheibe Zucchini, Aubergine und Zwiebel, dann Zucchini, Aubergine und getrocknete Tomate. Die letzten Zucchini-scheiben einschichten, je 1 EL Marinade darübergießen und mit Aubergine abschließen. Die Lauchenden darüberlegen und die Timbale mind. 1 Std. kühl stellen.

6. Inzwischen für das Basilikumöl das Basilikum waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und würfeln. Beides mit dem Öl fein pürieren. Die Mischung mit Salz, Essig und Agavendicksaft abschmecken.
- 
7. Die Timbale vorsichtig aus der Form lösen, halbieren und mit dem Basilikumöl auf Tellern anrichten.