

Rezept

Vegane mediterrane Gemüsetimbale mit Basilikumöl

Ein Rezept von Vegane mediterrane Gemüsetimbale mit Basilikumöl, am 18.12.2025

Zutaten

1 dünne Stange	Lauch	Salz
30 g	Pinienkerne	
je 12 dünne Scheiben Ø	Zucchini und Aubergine (je ca. 100 g; ca. 6 cm Ø)	4 dicke Scheiben rote Zwiebel (ca. 6 cm Ø)
6 EL	Olivenöl (+ 2 EL Olivenöl für den Sud)	1-2 EL Aceto balsamico bianco
1/2 TL	Agar-Agar	1 Knoblauchzehe
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle	4 getrocknete Tomaten (in Öl, abgetropft)
8	Basilikumblätter	1 Knoblauczehe
50 ml	Olivenöl	Salz
1 TL	Aceto balsamico bianco	1-2 TL Agavendicksaft
4	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 welche 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 Timbalen vorsichtig aus der Form lösen, halbieren und mit dem Basilikumöl auf Tellern anrichten.