

„Briam“

kretische Gemüsepfanne aus dem Ofen



Briam ist ein Gericht, das in der kretischen Küche nicht fehlen darf. Man findet dieses Gericht in jedem kretischen Haushalt und auf der Speisekarte jeder Taverne. Die verwendeten Gemüsearten sind saisonal unterschiedlich und jederzeit austauschbar. Original wird das Gericht in großen runden Töpfen, in einem mit Olivenholz beheizten, steinernen Backofen zubereitet.

Zutaten für vier Personen

- 300 g Zucchini
- 200 g Auberginen
- 200 g rote Paprikaschoten
- 100 g Zwiebeln
- 200 g Fleischtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Oregano,
Thymian, natives Olivenöl extra

Zubereitung

Zucchini, Auberginen, Paprikaschoten und Zwiebeln in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine feuerfeste Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Gemüse gut mit Olivenöl und etwas Thymian vermischen. Zum Schluss die Knoblauchzehen unter das Gemüse geben, die Fleischtomaten in Scheiben schneiden und auf das geschnittene Gemüse legen. Das Gemüse bei 180° C für ca. 45 Min. im Backofen goldbraun backen.

Anrichten:

Belegen Sie das Gemüse nach dem Backen mit Scheiben vom Fetakäse und bestreuen Sie es mit etwas Oregano und Olivenöl.

Mein Tipp:

Geben Sie Kartoffelscheiben unter das Gemüse oder servieren Sie eine Vollkornstange zu diesem Gericht.