

„_Antipasti von Gemüse

(Partygemüse zum Genießen)



Zutaten für 4 Personen:

- 2 rote Paprika
 - 2 gelbe Paprika
 - 1 Zucchini
 - 1 Karotte
 - 1 Fenchelknolle
 - 1 Aubergine
 - 1 Knoblauchzehe
 - 8 EL Balsamessig
 - 6 EL natives Olivenöl extra
 - 50 g Rucola
- Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer aus der Mühle,
gerösteter Sesam, Parmesan frisch gerieben

Zubereitung:

Alle Gemüse waschen. Paprika vierteln und entkernen, die Fenchelknolle achteln, Zucchini und Karotte in Scheiben schneiden. Die geschnittenen Gemüse mit Salz, Pfeffer und dem zerdrückten Knoblauch marinieren. Das Gemüse mit einem Teil des Olivenöls

bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Nach der Hälfte der Garzeit den Rosmarin und den Thymian auf das Gemüse legen, damit sich das Aroma der Kräuter entfalten kann. Anschließend das gebratene Gemüse in eine Form dachziegelartig einschichten. Balsamessig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und damit das Gemüse marinieren. Zum Schluss den Rucola auf dem Gemüse anrichten, mit Sesam und Parmesan bestreuen.

Aufgepasst – der Trick mit der Aubergine!

Wie Sie sicherlich bemerkt haben, fehlt in der oben stehenden Zubereitungsanleitung die Aubergine. Das hat auch seinen Grund: Die Aubergine verlangt nämlich eine andere Zubereitung als die der restlichen Gemüse. Und so geht's: Schneiden Sie die Aubergine in Scheiben und ritzen Sie die Scheiben von beiden Seiten mit einem scharfen Messer leicht rautenförmig ein. Das verhindert, dass sich die Scheiben beim Braten wölben. Nun geben Sie die Auberginenscheiben in eine heiße, beschichtete Pfanne und rösten die Scheiben ohne Fett in der Pfanne hellbraun an. Das Rösten ohne Fett verhindert, dass sich die Scheiben mit Fett vollsaugen. Anschließend können Sie die Auberginenscheiben mit dem restlichen Gemüse wie oben beschrieben marinieren.

Mein Tipp:

Sie können dieses Gericht auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten. Lassen Sie das Gemüse über Nacht marinieren. Wichtig: Das Gemüse soll vor dem Servieren Zimmertemperatur haben.