

„Briam“: Kretische Gemüsepfanne aus dem Ofen



Briam ist ein Gericht, das in der kretischen Küche nicht fehlen darf. Man findet es 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:

300 g Zucchini
200 g Auberginen
200 g rote Paprikaschoten
100 g Zwiebeln
200 g Fleischtomaten
2 Stück Knoblauchzehen

extra:

Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, natives Olivenöl

Zubereitung:

Zucchini, Auberginen, Paprikaschoten und Zwiebeln in ca. 2 cm breite Streifen 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° ca. 45 Minuten im Backofen goldbraun backen.

Anrichten:

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

Mein Tipp:

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

Ihr Gerald Wüchner, Küchendirektor VKLA