

Aufgepasst – der Trick mit der Aubergine! Wie Sie sicherlich bemerkt haben, fehlt in der Zubereitungsanleitung die Aubergine. Das hat auch seinen Grund. Die Zubereitung der Aubergine verlangt nämlich eine andere Zubereitung als die der restlichen Gemüse. Und so geht's: In Scheiben schneiden, 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.

Mariniertes Gemüse



Schwierigkeitsgrad: ★★
Zubereitungszeit: 40 Min.

Zutaten

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
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.



Mein Tipp

+ Sie können das Gericht auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten.
Wichtig: Das Gemüse soll vor dem Servieren Zimmertemperatur haben.