

Gebratenes Gemüse



Zutaten für vier Personen:

1 Aubergine
1 Broccoli
1/2 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe (optional)
1 Zucchini
1 Karotte
1 rote Paprika
125 g Champignons
Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Cayenne-Pfeffer

1. Aubergine waschen, Ende abschneiden und mit Gemüsehobel längs in dickere Scheiben schneiden. Die Scheiben von beiden Seiten kräftig salzen und 10-15 Minuten schwitzen lassen. Dann mit Küchentüchern trocknen.
2. Broccoli waschen, Röschen abschneiden und ca. 3 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Gemüsezwiebel grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in einer beschichteten Pfanne in reichlich Olivenöl glasig werden lassen und auf einer Servier-Platte im Backofen bei ca. 70° warm halten.
4. Auberginenscheiben in

einer Grillpfanne glasig braten. Warm stellen.
5. Zucchini waschen, trocknen und schräg in dickere Scheiben schneiden. Karotte schälen und schräg in feine Scheiben schneiden. Pilze putzen und vierteln. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen, die weißen Häute entfernen und in gefällige Abschnitte teilen. Zucchini, Karotten und Paprika in der beschichteten Pfanne mit Olivenöl braten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Mit den Zwiebelwürfeln und dem Knoblauch mischen und warm halten.
6. In der selben Pfanne nun zuerst die Pilze und dann

die blanchierten Broccoli-Röschen schwenken. Eventuell noch einen weiteren EL Olivenöl zugeben. Die Pilze erst zum Schluss salzen und pfeffern.

Hinweise:

Die Pilze auf der Gemüse-mischung verteilen, dann die Broccoli-Röschen. Beides nicht untermischen. Das Ganze kann auch als Belag für eine Gemüsepauella dienen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Beilagen, Gemüse, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023