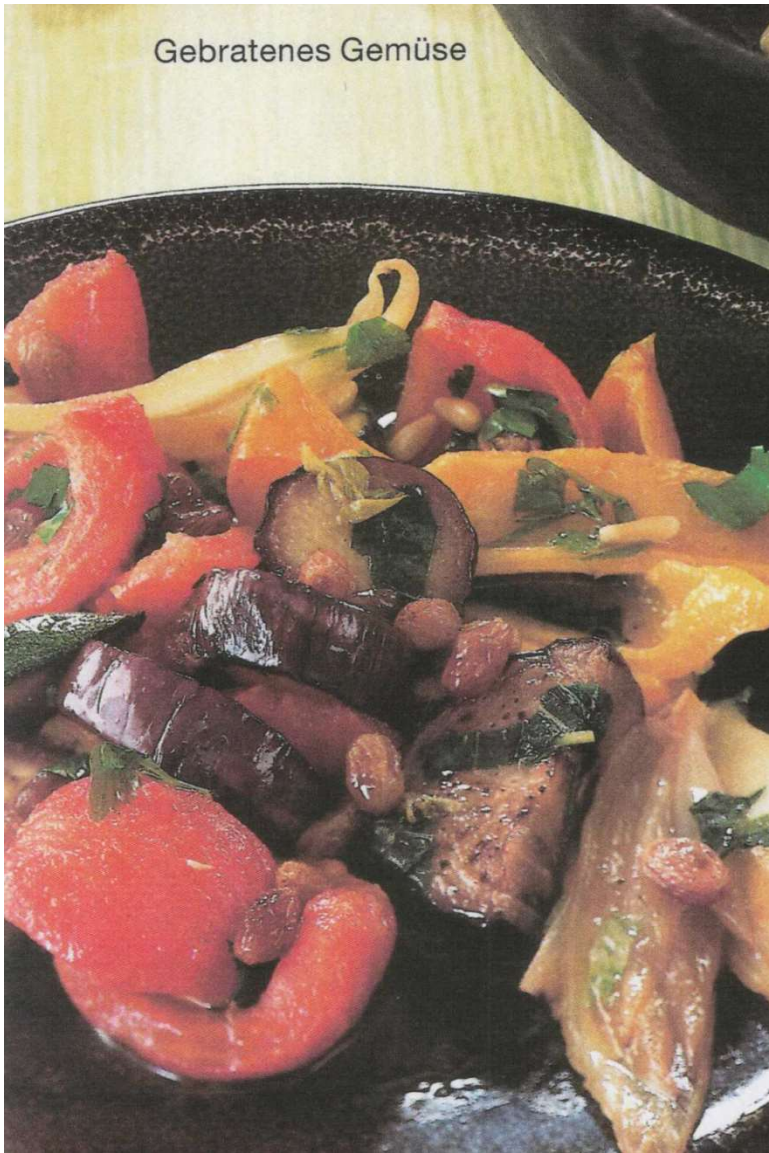


Gebratenes Gemüse



Gebratenes Gemüse aus Sizilien

FOTO LINKS; 12 PORTIONEN

100 g Rosinen, 3 Auberginen, 600 g gelbe Paprika-schoten, 500 g junger Staudensellerie, 1 große Gemüsezwiebel, 5 Fleischtomaten, 200 ml Olivenöl, 2 EL brauner Zucker, Salz, 60 g Pinienkerne, 200 ml Weißweinessig, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Basilikum

Die Rosinen in etwas Wasser einweichen. Auberginen, Paprika und Sellerie abspülen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Gemüsezwiebel abziehen und ebenfalls grob würfeln. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abspülen und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Das Gemüse in einer Pfanne in mehreren Portionen im Olivenöl anbraten. Das angebratene Gemüse, Zucker und Salz in einen Bräter geben und im geschlossenen Bräter im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 etwa 20 Minuten schmoren. Die Rosinen abgießen. Rosinen, Pinienkerne und Essig zum Gemüse geben und noch einmal kurz aufkochen. Die Kräuter abspülen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Unter das Gemüse mischen und über Nacht durchziehen lassen. Kalt servieren.

TIPP: Hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank.

WENN SIE WENIG ZEIT HABEN: Dieses Gemüse lässt sich gut vorbereiten. Dazu noch (wie auf dem Titel) marinierte Möhren, Pilze und Zwiebeln, marinierten Ziegenkäse und Melone mit Parmaschinken vom Italiener kaufen – fertig ist das Anti-Pasti-Büfett!

pro Portion ca. 250 Kalorien, E 4 g, F 20 g, KH 13 g

Gebratenes Gemüse aus Sizilien

FOTO LINKS; 12 PORTIONEN

100 g Rosinen, 3 Auberginen, 600 g gelbe Paprika-schoten, 500 g junger Staudensellerie, 1 große Gemüsezwiebel, 5 Fleischtomaten, 200 ml Olivenöl, 2 EL brauner Zucker, Salz, 60 g Pinienkerne, 200 ml Weißweinessig, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Basilikum

Die Rosinen in etwas Wasser einweichen. Auberginen, Paprika und Sellerie abspülen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Gemüsezwiebel abziehen und ebenfalls grob würfeln. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abspülen und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Das Gemüse in einer Pfanne in mehreren Portionen im Olivenöl anbraten. Das angebratene Gemüse, Zucker und Salz in einen Bräter geben und im geschlossenen Bräter im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3 etwa 20 Minuten schmoren. Die Rosinen abgießen. Rosinen, Pinienkerne und Essig zum Gemüse geben und noch einmal kurz aufkochen. Die Kräuter abspülen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Unter das Gemüse mischen und über Nacht durchziehen lassen. Kalt servieren.

TIPP: Hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank.

WENN SIE WENIG ZEIT HABEN: Dieses Gemüse lässt sich gut vorbereiten. Dazu noch (wie auf dem Titel) marinierte Möhren, Pilze und Zwiebeln, marinierten Ziegenkäse und Melone mit Parmaschinken vom Italiener kaufen – fertig ist das Anti-Pasti-Büfett!

pro Portion ca. 250 Kalorien, E 4 g, F 20 g, KH 13 g