

Kochen mit Klaus

Gemüse mediterrane Art

Zutaten: (Für 4-5 Personen)

- 2 rote Paprika, 2 Zwiebeln, 3 Knobzehen, Olivenöl, Pfeffer, Salz,
- je 300 g Zucchini & Aubergine, 4 Lauchzwiebeln, 1 EL Bratensaft,
- 80 ml Gemüsebrühe, getrockneter Rosmarin, Oregano & Thymian

Zubereitung:

1. Gemüse waschen u. putzen. Zucchini in Scheiben schneiden, Aubergine grob würfeln u in ein Sieb geben, kräftig salzen u. verrühren, 10 Min. ziehen lassen bis das Wasser austritt.



2. Paprika in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln achteln. Knobi fein würfeln. Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden.



3. Zwiebelspalten in Olivenöl anbraten, Zucchini u. Aubergine mitbraten. Paprika, Lauchzwiebeln zugeben, anbraten. Brühe zugeben, abgedeckt 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer u. getrockneten Kräutern würzen. Knoblauch zufügen u. mitdünsten. 1 EL Bratensaft einrühren, ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Thymian garniert anrichten.



Tipp des Chaoten: Ideal als Beilage zu Mediterranem.

