

ANTIPASTI (V)



ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 500 g Champignons
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 280 ml Olivenöl
- 3 g Pfeffer aus der Mühle
- 24 g Salz
- 10 g Zucker
- 100 ml heller Balsamicoessig
- 75 ml dunkler Balsamicoessig
- 30 g Honig
- 1 ½ Zweige Rosmarin

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 132 kcal
- 2 g Eiweiß
- 12 g Fett
- 6 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 60–70 Minuten
(Plus 2 Stdn. Marinieren)

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Rote Zwiebel pellen, längs halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Zwiebelstreifen beiseite stellen. Knoblauch und Zwiebel in eine große Schüssel füllen und 250 ml Olivenöl, Pfeffer, Salz, hellen Balsamico und Honig zugeben und alles gut miteinander vermengen. 1 Zweig Rosmarin zum Aromatisieren dazugeben und die Marinade beiseite stellen.
2. Ofen auf 240 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Paprika waschen, trockentupfen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Ofengitter legen. Dann im aufgeheizten Ofen für ca. 18 Minuten rösten. (Die Haut darf gerne etwas schwarz werden, dann lässt sie sich leichter lösen).
3. Während die Paprika röstet, Zucchini und Aubergine waschen, Endstücke abschneiden und leicht schräg in ca. 4–5 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchini- und Auberginenscheiben auf ein Ofengitter legen.
4. Geröstete Paprika aus dem Ofen holen und Zucchini- und Auberginenscheiben für ca. 20 bis 30 Minuten in den Ofen geben.
5. Die noch heißen Paprikahälften mit einem nassen Handtuch abdecken und etwas abkühlen lassen. Wenn die Paprika abgekühlt ist, mit Hilfe eines kleinen Messers die Haut abziehen und die Hälften im Anschluss in 1,0–1,5 cm breite Streifen schneiden und in die Marinade geben.
6. Die fertig gerösteten Auberginen und Zucchini aus dem Ofen nehmen und direkt (noch heiß) in die Marinade füllen und vorsichtig vermengen. Nun alles für mindestens 2 Stdn. ziehen lassen.
7. Die Champignons mit einem Küchentuch von eventuellem Schmutz befreien (nicht waschen). 1 Knoblauchzehe pellen und fein würfeln. Nun 30 ml Olivenöl in einer ausreichend großen Pfanne, mit hohem Rand (ggf. Topf mit großem Ø) erhitzen und die Champignons darin scharf anbraten. Knoblauchwürfel und die restlichen Zwiebelstreifenstreifen zugeben und kurz mit anbraten. Mit dem dunklen Balsamicoessig ablöschen, Temperatur runterdrehen, mit 10 g Zucker, 10 g Salz und 1 g Pfeffer abschmecken. Mit einem Zweig Rosmarin aromatisieren, umfüllen und etwas ziehen lassen.
8. Das Antipasti Gemüse auf flachen Tellern oder einer großen Platte anrichten und servieren.



REISER RÄT

Nach dem Ziehenlassen der Pilze die Marinade einkochen bis sie andickt.

