

Mediterranes Sommergemüse



Zutaten für 4 Personen

- 1 mittelgroße Aubergine
- 3 kleine Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 2 kleine Zwiebeln
- 300 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Oregano
- schwarzer Pfeffer, Salz
- 5 EL dunkler Balsamicoessig
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Das Gemüse gründlich waschen und die Stielansätze wegschneiden. Die Aubergine in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese dann vierteln. Die Zucchini der Länge nach vierteln und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Bei der Paprikaschote den Stielansatz und die weißen Innenhäute entfernen. Die Paprika achteln und zwei- bis dreimal querteilen.

Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Die Champignons gründlich abbürsten, bei Bedarf kurz waschen und die Stielenden abschneiden. Kleine Champignons ganz lassen, die größeren entweder halbieren oder vierteln.

Die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.

Das kleingeschnittene Gemüse und den Knoblauch in eine Schüssel geben, mit Oregano, Pfeffer und Salz bestreuen.

Essig und Öl auf das Gemüse geben und alles gründlich mischen oder in einer Schüssel mit Deckel sanft durchschütteln.

Die Mischung in eine Auflaufform geben und auf der mittleren Schiene im Backofen 40 Minuten garen.

Das Gemüse einmal zwischendurch und am Ende vorsichtig mischen, damit es gut mit der Soße durchtränkt ist.



Angaben pro Portion

Energie	184 kcal
Fett	12,9 g
Kohlenhydrate	8,9 g
Eiweiß	7,1 g
Ballaststoffe	5,4 g

Tipps

Das Gemüse kann lauwarm als Vorspeise oder zu Kurzgebratenem serviert werden. Es schmeckt aber auch kalt sehr gut und kann gekühlt problemlos bis zum nächsten Tag aufgehoben werden.

Diese Zubereitung ist sehr kalorienarm. Das Gemüse schmeckt am besten, wenn es noch bissfest ist.