

Mediterranes Gemüse, kurz gebraten



Zutaten für 2-3 Personen:

1/2 rote Paprika
1/2 gelbe Paprika
1/2 mittlerer Zucchini
1/4 von einer Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
1-2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Rosmarin (frisch oder als Ersatz gefriergetrocknet)
1/2 TL Thymian (frisch oder gerebelt)
Oregano
Cayenne-Pfeffer

1. Paprika vierteln, entkernen und die weißen Häute wegschneiden. In Streifen schneiden, dann schräg in Abschnitte teilen.
2. Zucchini längs vierteln, die Innenkante wegschneiden, dann in dickere Scheiben teilen. Diese sollen immer ungefähr gleich groß sein.
3. Zwiebel schälen und quer in 2 cm dicke Scheiben teilen. Aus diesen gefällige Abschnitte schneiden. Menge: etwa die Hälfte einer solchen Scheibe verwenden.
4. Knoblauch schälen und halbieren.
5. Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch in einer beschichteten Pfanne in

Olivenöl blond werden lassen, dann die Paprika zugeben und bei milder Hitze braten. Immer wieder durchschwenken.

6. Nachdem die Paprikaabschnitte halb fertig gebraten sind, Rosmarin, Thymian, Oregano und die Zucchiniabschnitte zugeben, salzen und pfeffern und die Zucchini knackig braten. Immer wieder durchschwenken. Am Schluss mit Cayenne-Pfeffer abschmecken.

7. Knoblauchhälften entfernen und warm servieren.

Hinweise:

Bis einschließlich Schritt 5 kann man das auch vor

dem Eintreffen der Gäste vorbereiten.

Dann nochmals auf mittlerer Stellung erhitzen, würzen und mit den Zucchinianteilen fertig braten.

Optional kann man auch noch trocken eingelegte schwarze Oliven am Schluss mitbraten. Oder/ und halbierte Kirschtomaten ganz zum Schluss mit-schwenken.

Besonders raffiniert wird es, wenn man die Paprika schält.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Beilagen, Gemüse, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.01.2023