

Vorspeisenplatte mit Gemüse

Antipasto misto di verdure



Zutaten für 2 Personen:

1/2 Aubergine (4-6 dickere Scheiben)

1/2 Zucchini (in etwas dickeren Scheiben)

1/2 rote Paprika

1/2 gelbe Paprika

6 etwas größere Champignons, alternativ 150 g Austernpilze

Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rosenpaprika scharf

1. Aubergine in etwas dickere Scheiben schneiden, etwa 10 mm. Die Scheiben kräftig salzen, 20 Minuten ziehen lassen, mit Küchentüchern trocknen. In einer beschichteten Pfanne mit 1-2 EL Olivenöl auf jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

2. Zucchini waschen und trocknen, ebenfalls in etwa 8 mm dicke Scheiben schneiden. In der beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl insgesamt ca. 5 Minuten braten, auf mittlerer Hitze. Salzen, leicht pfeffern und mit Rosenpaprika würzen.

3. Bei den Paprikaschoten Boden und Deckel abschneiden, längs

halbieren und jede Hälfte in drei bis vier Streifen schneiden. Häute und Kerne entfernen, die Abschnitte flach schneiden. Auf mittlerer Hitze insgesamt ca. 5-6 Minuten auf beiden Seiten braten. Zum Schluss leicht salzen und pfeffern.

4. Champignons schälen und in je drei Scheiben schneiden. Alternativ Austernpilze abreiben, Füße wegschneiden, in flache Abschnitte teilen. Bei mittlerer Hitze in wenig Olivenöl braten. Erst zum Schluss salzen und pfeffern.

5. Das Gemüse in eine feuerfeste Form einfüllen. Entweder bei 130° warm

halten, zum sofortigen Servieren, oder auskühlen lassen und einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

Hinweise:

Das sind die Grundbestandteile einer italienischen Antipasti-Platte. Wenn das Gemüse einen Tag im Kühlschrank gezogen hat schmeckt es wie beim Italiener aus der Vitrine.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 24 h, Vorspeisen, Beilagen, Gemüse, vegetarisch, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023