



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 2 Stk. Melanzani
- 400 g Zucchini
- 400 g Cherrytomaten
- 1 Stk. Paprika, gelb
- 2 Stk. Paprikas, grün
- 1 Stk. Paprika, rot
- 400 g gelbe Zwiebeln
- 4 EL Balsamico
Zitronensaft
- 3 Stk. Knoblauchzehen
- 2 TL Thymian
- 2 TL Rosmarin
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
frische Kräuter
- 125 ml Rapsöl

Mein persönlicher Tipp

Wer sein Anitpasti - Gemüse total regional haben will, verwendet köstliche Balsamessige (Apfel, Birne etc.) von regionalen Produzenten.:

Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:

- Kochen und Küche: *Bäuerinnen kochen*

Antipasti - Gemüse

Zubereitung

- Das Gemüse waschen, putzen und ungeschält (um die wichtigen Vitalstoffe zu erhalten) in mittelgroße Stücke schneiden.
- Mit dem Olivenöl mischen, auf ein Backblech legen und im auf 200 °C Heißluft vorgeheizten Backofen ca. 25–35 Minuten garen.

Marinade:

- Zutaten (für 8 Portionen): 4 EL Balsamico-Essig, Saft von 1 Zitrone, 3 Knoblauchzehen (gepresst), 2 TL Thymian (gehackt), 2 TL Rosmarin (gehackt), Salz und Pfeffer, frische Kräuter zum Bestreuen
- Für die Marinade in einem Gefäß alle Zutaten gut verrühren und über das Gemüse leeren, gut vermischen und mit frisch gehackten Kräutern bestreuen.

Diese Vorspeise kann warm oder kalt serviert werden.