Mariniertes Anti-Pasti-Gemüse mit Kräuterdip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	1 St.
Zucchini	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Fenchel	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Radicchio	1 St.
Olivenöl	8 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Balsamicoessig, dunkel	80 ml
Honig	2 EL
Petersilie, frisch	20 g
Basilikum, frisch	20 g
saure Sahne	200 g
Baguette	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Küchenpapier

1. Aubergine und Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in grobe Stücke schneiden. Fenchel waschen, Strunk dünn abschneiden und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Radicchio waschen, vierteln, Strunk entfernen und Blätter voneinander trennen.

2. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Aubergine im heißen Öl ca. 5 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Vorgang mit Zucchini und Fenchel wiederholen.

3. Pfanne erneut mit 1 EL Olivenöl erhitzen und Tomaten, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Thymian und Radicchio darin ca. 4 Min. braten. Restliches gebratenes Gemüse in die Pfanne geben und alles mit Balsamicoessig ablöschen. 1 EL Honig über das Gemüse träufeln und zugedeckt ca. 5 Min. bei mittlerer Stufe schmoren. Gemüse würzen und in einer Schüssel beiseitestellen.

4. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel saure Sahne mit Kräutern, 1 EL Olivenöl, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.

5. Gemüse nach Belieben abkühlen lassen und mit Kräuterdip und Baguette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die Zeit dazu hast, lasse das gegarte Gemüse ca. 4 Std. im Kühlschrank ziehen, dann schmeckt es noch besser.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	453 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	25 g