

Rezept · Vorausgeschickt: Dies ist kein Rezept, sondern ein Verfahrensvorschlag. Wir lieben ja dieses mediterrane Grillgemüse, das die Italiener gern als Antipasti servieren. Daraus kann man auch gut eine Nudelsoße zu kurzer Pasta machen. Gerade im Frühjahr und Sommer schmeckt das vitaminreiche Zeug vom Grill immer gut. Eine andere Variante ist die bunte Gemüsepfanne, bei der kleingeschnibbeltes Gemüse in Olivenöl angebraten wird. Statt nun aber rührend am Herd zu stehen, kann man dem Ofen die ganze Arbeit überlassen. *[Lesezeit ca. 3 min]*

Unterstützt TD! Dir gefällt, was wir schreiben? Du möchtest unsere Arbeit unterstützen? Nichts leichter als das! Unterstütze uns durch das **Abschließen eines Abos** oder durch den Kauf einer **Lesebeteiligung** – und zeige damit, dass The Düsseldorf dir etwas wert ist.

Die Zutaten:

Bewährt hat sich ein Mix aus Aubergine, Zucchini und Paprika. Der Gag am hier gezeigten Verfahren sind die Tomatenscheiben. Sie sorgen quasi im Alleingang für die Soße. Und die Mengen? Nun, so viel wie aufs verwendete Backblech passt. In unserem Fall sind dies:

- 1 nicht zu kleine Aubergine
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 dicke Fleischtomate oder 3~4 saftige Rispentomate
- 1 weiße oder rote Zwiebel
- Knoblauch nach Geschmack
- Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano (und weitere Kräuter nach Belieben), evtl. Chiliflocken
- jede Menge bestes Olivenöl

Die Zubereitung:

Die Idee ist, die Gemüsescheiben und -streifen nach ihrer Garzeit von unten nach oben zu stapeln und dann die Tomatenscheiben sowie die Zwiebelstreifen und Knoblauchscheibchen obenauf zu platzieren. Also kommt die Aubergine nach unten. Es empfiehlt sich, diese in Scheiben zu schneiden und dann mit Salz bestreut 20~30 Minuten stehen zu lassen, um die Bitterstoffe zu reduzieren – nötig ist das nicht. Die Zucchini wird in nicht zu dünne Scheiben geschnitten. Die Paprika schälst du und entfernst die Kerne und das Weiße, um sie dann in

Streifen zu schneiden. Die halbierte Zwiebel zerlegst du in schmale Streifen, kannst sie aber auch in Form von Scheiben drapieren. Den Knoblauch solltest du in hauchdünne Scheibchen schneiden, die sich beim Garen praktisch auflösen.

Heiz das Rohr auf 150° Ober-/Unterhitze auf; Umluft geht auch, bringt aber keine Röstaromen. Leg das Backblech deiner Wahl mit Backpapier, besser noch mit einer Silikonmatte aus und verteile reichlich Olivenöl (2~3 EL dürfen es schon sein) darauf. Leg dann die abgespülten Auberginenscheiben drauf – sie müssen nicht zusätzlich gesalzen werden, aber du kannst hier schon ein paar Umdrehungen der Pfeffermühle hinzufügen. Die nächste Schicht bilden die Zucchini-scheiben, die leicht gesalzen und gepfeffert werden sollten. Hier kannst du schon Kräuter und (optional) Chiliflocken draufstreuen. Als nächstes verteilst du die Paprikastreifen, die ebenfalls kein Salz brauchen. Dann wieder Pfeffer und Kräuter. Nun bedeckst du das Ganze mit den Tomatenscheiben, die nur mit getrocknetem Oregano gewürzt werden. Schließlich kommen Zwiebeln und Knoblauch auf diese Oberfläche. Zuletzt träufelst du wieder reichlich Olivenöl auf diesen „Auflauf“.

Was das Würzen angeht: Bist du mit der Gesamtmenge an Salz unsicher, miss dir die Gesamtmenge ab, die du dann verteilen willst – sie sollte mindestens 1 gestrichene TL betragen, aber auf keinen Fall mehr als 2,5 davon. Du kannst auch sehr zurückhaltend würzen, um dann nach Fertigstellung nachzusalzen. Das Gericht verträgt eine ganze Menge an schwarzem Pfeffer und auch recht viel Oregano.

So kommt die Sache in den Ofen. Zum Garen braucht diese Gemüsepfanne irgendetwas zwischen 20 und 30 Minuten. Indikatoren für die Fertigstellung sind: Die Zwiebeln sind dunkelbraun oder die Oberfläche der Tomatenscheiben sieht fast trocken aus ... oder beides. Die Tomaten liefern die Flüssigkeit, die sich mit den Gewürzen mischt und durch die Gemüeschichten sickert. Gar sind Auberginen und Zucchini meist schon nach 20 Minuten, die Paprika braucht meist länger. Der einzige Nachteil der Methode ist, dass du die Gemüseelemente nicht knackig hinkriegst. Das geht nur mit gekanntem Grillen oder in der Pfanne, wenn Aubergine und Zucchini in Würfeln gegart werden.

Das Ergebnis kommt vom Blech in eine Schüssel, aus der sich jeder bedient. Dazu passt optimal selbstgebackenes Ciabatta oder ein richtig deftiges, helles Landbrot mit Kruste. Wer mag raspelt Parmesan oder Pecorino drüber. Dann ist es aber vorbei mit dem veganen

Zustand...