

Wir lieben Grill- und Ofengemüse! Und wir lieben Spaghetti. Freitag ist unser Spaghetti-mit-Tag. Die Zahl der Soßenvarianten ist begrenzt, da bin ich immer auf der Suche nach neuen Ideen. Warum nicht, dacht ich also, Ofengemüse und Nudeln zusammenzubringen? Gesagt, getan – es entstand diese Version des allseits beliebten Ofengemüses (das sehr lecker ist und wenig Arbeit macht).

Den Trick hab ich beim Brotbacken abgekupfert, denn Weißbrote auf Hefebasis wie Ciabatta kann man prima im Schmortopf backen. Die Vorteile eines gusseisernen, am besten ovalen Bräters bestehen darin, dass er ofenfest ist und – wenn vorgeheizt – die Wärme von drei Seiten intensiv und gleichmäßig ans Gargut weitergibt. Der Rest war dann einfach – bis auf eine Sache: Ofengemüse ergibt keine Soße wie man sie auf Spaghetti gern hätte. Dem habe ich durch die Zugabe von frischen Tomaten erfolgreich abgeholfen. Apropos: Natürlich geht dieses Rezept nur mit frischem Gemüse, ist ja klar.

### **Die Zutaten (für 3~4 Spaghettiportionen als Hauptgericht):**

- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 eher kleine Fenchelknolle
- 3~4 mittelgroße Rispentomaten
- 1 dicke rote Zwiebel
- 1~4 Knoblauchzehen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 3~4 Zweige frischer Thymian
- 1 EL getrockneter Oregano
- jede Menge allerbestes Olivenöl
- Meersalz

### **Die Zubereitung:**

Stell den Schmortopf in den kalten Ofen und heize beides zusammen auf 180° vor. Wasche die Aubergine und schneide sie in nicht zu kleine Würfel. Zerleg die gewaschene Zucchini in Scheiben. Mach aus dem Fruchtfleisch der Paprikas gleichgroße Streifen. Schneide den

gewaschenen Fenchel in Spalten. Viertel die Tomaten und schneide Zwiebel und Knoblauch in dünne Scheiben. Apropos: Ofengemüse verträgt recht viel Knoblauch, da kannst du dich gern austoben. Gib das Gemüse außer Zwiebel, Knoblauch und Tomate in eine ausreichend große Schüssel, gib gut und gerne vier, fünf EL Olivenöl und ein paar großzügige Prisen vom Meersalz sowie den getrockneten Oregano hinzu. Wälze den Schüsselinhalt mit den Händen um und um bis sich Öl und Salz gleichmäßig verteilt haben. Kann sein, dass die Sache zu trocken ist, dann gib einfach mehr Olivenöl bei.

Jetzt füllst du das Gemüse in den Topf im Ofen. Gib die Tomaten, den Knoblauch und Zwiebeln bei und rühre einmal durch. Leg Rosmarin- und Thymianzweige einfach oben auf. Jetzt stellst du den Schmortopf wieder ins Rohr und lässt das Gemüse etwa 20 Minuten in Ruhe. Es werden sich oben die ersten braunen Stellen gebildet haben, was schön ist. Entferne nun die Kräuter; die werden vermutlich verbrannt sein, was auch schön ist. Wende den Topfinhalt einmal von unten nach oben um und gib dem Gemüse noch einmal 10 bis 12 Minuten Hitze.

Danach ist alles weich und gar und von Aromen durchzogen; die Tomaten sind geschmolzen und haben ihren Saft beigesteuert. Füll das Gemüse nun wieder in die ausreichend große Schüssel und schmeck mit Olivenöl und Salz ab. Das war's auch schon. Übrigens passt diese Variante nicht wirklich optimal zu Spaghetti, aber zu Penne müsste es ein Gedicht sein.