

Buntes Gemüse aus dem Ofen, italienisch gewürzt, passt immer zur Pasta.

Rezept · Habe es vor Längerem schonmal geschrieben: Düsseldorf ist eine der ersten Städte in ganz Deutschland, in der sich nennenswertere Mengen Italiener angesiedelt haben. Das begann mit der unvergleichlichen Anna Maria Luisa de' Medici, die als Gattin unseres Jan Wellem ab Anfang des 18. Jahrhunderts viele Landsleute ins Residenzstädtchen holte, und hörte mit Ferdinand Heye nicht auf, der Mitte des 19. Jahrhunderts italienische Glasmacher in Scharen in die Gerresheimer Glashütte lockte. Und wo sich Menschen italienischer Herkunft sammeln, da entstehen eben auch italienische Restaurants; das erste waschechte Ristorante soll dem Erzählen nach 1902 in Gerresheim eröffnet worden sein. *[Lesezeit ca. 3 min]*



Na, schon gespannt auf Rezept? Nach einer kurzen Werbeunterbrechung geht's weiter. Denn The Düsseldorf versteckt sich nicht hinter einer Paywall. Alles, was du hier findest, ist gratis, also frei wie Freibier. Wenn dir aber gefällt, was du liest, dann kannst

du uns finanziell unterstützen. Durch ein **Abo** oder den Kauf einer **einmaligen Lesebeteiligung** Wir würden uns sehr freuen.

Nun ist die italienische Küche keine Einbahnstraße, und die einzige Konstante wird wohl die Welt der Nudel sein, denn außer in einigen entlegenen Regionen und Südtirol spielt Pasta in jedem Menü eine Rolle. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass die norditalienische Küche enorm gemüselastig ist. Und eine der einfachsten, aber mit leckersten Ergebnissen gesegneten Zubereitungsarten ist das Schmoren im Ofen. Das funktioniert so simpel, dass jeder Mensch, der halbwegs schnibbeln kann, *Verdure al Forno* problemlos hinbekommt. Bei uns zählt diese Variante zu den Pasta-Soßen, wobei sie am besten zu kurzen Nudeln, also zum Beispiel Tortiglioni oder auch Penne, passt.

Die Zutaten (für 2 Hauptmahlzeitportionen):

- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 mittelgroße rote Paprika
- ca. 10~12 braune Champignons
- 1 große rote Zwiebel
- 1~2 Knoblauchzehen

viel bestes Olivenöl

Meersalz, schwarzer Pfeffer, getrockneter Oregano, Zitronensaft

Die Zubereitung:

Lange brauchst du nicht, deshalb steht das Vorheizen des Backrohrs auf 150° Umluft an erster Stelle. Trick: Gib das Backblech gleich mit zum Vorheizen in den Ofen. Dann geht's los mit dem Schnibbeln. Zerleg Aubergine und Zucchini in mittelfingerdicke Scheiben, die du jeweils halbiert. Entkern die Paprika und schneide sie in entsprechend große Stücke. Putz die Pilze und schneide sie in Scheiben. Schneide die Zwiebel in Ringe und den Knoblauch in hauchdünne Scheibchen.

Bestreu das Gemüse mit Meersalz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle sowie 1~2 EL getrocknetem Oregano und beträufle es mit Zitronensaft. Nimm das heiße Blech aus dem Rohr, leg es mit Backpapier aus und verteile großzügig Olivenöl darauf. Leg das Gemüse nun möglichst gleichmäßig aus. Misch die Knoblauchscheiben unter und leg zuoberst die Zwiebelringe ab. Mehr Olivenöl! Und auch Meersalz. Schieb das Blech mit dem Gemüse nun für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen.

Die verschiedenen Sorten werden nachher unterschiedliche Konsistenzen haben, aber die Aromen haben sich aufs Feinste vermischt. Ich würze dann auch nicht mehr nach, sondern stelle Salz und Pfeffer zur individuellen Bedienung parat. Am besten füllst du das Gemüse in eine weite Schüssel zur Selbstbedienung. Die Pasta kochst du während das Gemüse gart. Bis hierhin ist alles vegan, aber wir nehmen gern frisch geriebenen Parmesan aufs Ganze.