

Grillgemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 3 Paprikaschoten
- 2 große Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- einige Zweige Thymian
- einige Stängel Petersilie
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Das Gemüse waschen. Paprikaschoten entkernen und klein schneiden. Zucchini halbieren und in schmale Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Zwiebel achteln und den Knoblauch fein hacken. Anschließend die Kräuter waschen und fein schneiden.

Das Gemüse in einer großen Auflaufform durchmischen. Das Olivenöl dazugeben, das Gemüse würzen und die Kräuter darübergeben. Nochmals alles gut durchmengen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 25-30 Minuten garen. Zwischendurch gegebenenfalls etwas Flüssigkeit angießen, sodass es nicht zu trocken wird.

Statt im Backofen lässt sich das Gemüse auch wunderbar auf dem Grill zubereiten. Dazu Paprika in längliche Streifen, Zucchini in dünne Scheiben (circa 4 mm dick) schneiden, Zwiebel weglassen, Knoblauch nur halbieren. Das Gemüse wie oben beschrieben marinieren, dann auf den heißen Grill legen und den Knoblauch entfernen. Pro Seite je nach Hitze 3-6 Minuten grillen, bis das Gemüse zart wird. Besonders gut eignen sich rote Spitzpaprika, sie entwickeln auf dem Grill eine feine Süße.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen