

Gemüse aus der Glut

Zutaten:

- Paprika
- Lauch
- Auberginen
- Knoblauch
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Auf offenem Feuer oder direkt in der Glut kann man viele Sorten Gemüse zubereiten. Besonders geeignet sind Paprika, Lauch und Auberginen. Die Gemüse einfach auf die Glut legen und immer wieder wenden. Paprika oder Lauch solange in der Glut lassen, bis sie außen schwarz und etwas weich sind. Die Paprika in kaltes Wasser geben und die verbrannte Haut abrubbeln. Das lauwarme Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit etwas Meersalz und Olivenöl beträufeln.

Den Lauch nach dem Garen in Zeitungspapier wickeln und einige Minuten ruhen lassen. Die verbrannte Schicht abziehen, bis der Lauch wieder grün ist. Den Lauch in Stücke schneiden und mit Salz, Olivenöl oder Zitronensaft würzen.

Die Auberginen solange auf der Glut garen, bis sie weich sind und leicht aufplatzen. Aus dem Feuer nehmen und mit einem scharfen Messer der Länge nach durchschneiden. Die Auberginenhälften mit Olivenöl bepinseln und mit Pfeffer, Salz oder Knoblauch würzen.

Auch große Champignons, Zwiebeln, ganze Knoblauchknollen oder Artischocken lassen sich wunderbar im Feuer zubereiten.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Letzter Sendetermin: 07.07.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

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