

Theresa Baumgärtner
Überbackenes Sommergemüse

Montag, 13. Juli 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für das Gemüse:

| | |
|-----------|----------------------------------|
| 500 g | Cherry-Tomaten |
| 3 | rote Paprika |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 1 EL | Rohrohrzucker |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 100 ml | Olivenöl |
| 4 | kleine Auberginen gleicher Größe |
| 3 Stängel | Basilikum |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| 1 Bund | frischer Thymian |
| 375 g | Mozzarella |
| 200 g | Pasta, z.B. Pappardelle, Risoni |

Für den Dip:

| | |
|----------|-----------------------|
| 1/2 Bund | frische Minze |
| 1/2 | Knoblauchzehe |
| 1 | Bio-Zitrone |
| 300 g | Crème fraîche |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit Backpapier belegen.
3. Die Tomaten waschen und auf dem Blech verteilen. Die Paprika waschen, den Stielansatz und das Kerngehäuse ausschneiden. Paprika vierteln und mit der Innenseite nach oben auf das Blech legen. Die ungeschälten Knoblauchzehen dazulegen. Das Gemüse mit Zucker, etwas Salz und Pfeffer bestreuen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen auf mittlerer Schiene 10 Minuten rösten.
4. In der Zwischenzeit die Auberginen waschen, halbieren. Die Schnittflächen mit einem scharfen Messer gitterförmig ca. 1 cm tief einritzen. Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen.

5. Die Tomaten und Paprika aus dem Ofen nehmen. Die Auberginen auf der mittleren Schiene ebenfalls bei 250 Grad ca. 10 Minuten im Ofen rösten.
6. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. Gerösteten Knoblauch aus der Schale drücken und mit den Tomaten, Paprika und Basilikum im Mixer fein pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
8. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.
9. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Tipp: Anstatt der Nudeln passt zu diesem Gericht auch roter Quinoa. Diesen nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.

10. Die Backofentemperatur auf 200 Grad Umluft herunterschalten.
11. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und reichlich mit püriertem Gemüse bestreichen. Die Thymianblättchen darauf verteilen und mit Mozzarellascheiben bedecken. Alles wieder in den Backofen geben und den Mozzarella goldbraun überbacken (ca. 15 Minuten).
12. In der Zwischenzeit für den Dip die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
13. Die Crème fraîche mit Zitronenschale und etwas Zitronensaft glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas fein geriebenem Knoblauch abschmecken. Zum Schluss die fein gehackte Minze unterrühren.
14. Zum Servieren das überbackene Gemüse auf die Nudeln setzen und mit Minz-Crème fraîche-Dip genießen.

Nährwert: Pro Portion: 920 kcal / 3865 kJ
53 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 66 g Fett