

Gebratenes Sommergemüse mit Salbei auf Tomatensugo

Zutaten für 10 Personen

1,0 kg	Zucchini gelb und grün	0,1 kg	Paprika, gelb, in Würfeln
1,0 Kg	Kohlrabi, frisch	50 g	Zwiebel, in Würfel
1,0 kg	Karotten, frisch	0,2 kg	Staudensellerie, Würfel
	Oder Gemüse vom Markt „Angebot“		
2 g	Oregano, Blättchen	200 ml	Gemüsebrühe fertig
2 g	Thymian, Blättchen	1,0 kg	Tomatensugo
5 g	Salz Pfeffermischung mit Paprikapulver	10 g	Rohrzucker
2 g	Salbeiblätter, große, frisch	0,2 kg	Partytomaten, rot am Strauch
0,1 kg	Weizenmehl, Typ 405	30 g	Rosmarin, Zweige
0,1 l	Olivenöl		

Zubereitung

1. Die Gemüse vom Markt der Saison in Scheiben schneiden und kurz kernig garen, dann abkühlen.
2. Mit Oregano, Thymian und Salz-Pfeffer-Paprika würzen, mit Salbeiblatt belegen und zusammenlegen.
3. Die Gemüse in Weizenmehl wenden und in der Hälfte des Olivenöls braten dann warmstellen.

4. Die andere Hälfte des Olivenöls erhitzen, darin die Paprika, Zwiebel und Selleriewürfel anbraten, mit Gemüsebrühe auffüllen und kernig garen.
5. Das Tomatensugo dazugeben, aufkochen und mit Rohrzucker abrunden.
6. Die Partytomaten mit dem Grün im Ofen kurz erwärmen.
7. Das gebratene Gemüse auf den Tomatensugo anrichten, mit warmen Partytomaten und Rosmarin garnieren.

Tipp: Unter das Mehl etwas geriebenen Käse geben,



Beilagenempfehlungen

- Gebratene oder gebackene neue Kartoffeln in der Schale
- Ofenkartoffeln mit Schmand
- Wedgeskartoffeln
- Frische Blattsalate der Saison
- Frisches Franzosen oder Ciabatta Brot



Küchentipp

- Kann gut am Vortag vorbereitet.
- Kann noch mit rohen Schinken gefüllt werden.
- Ohne Mehl geeignet für den Gartengrill



Tipp zur Gartetechnik

- Bei großen Mengen nur anbraten und auf ein Backblech setzen und kurz vor dem Servieren im Backofen fertig garen.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (ohne Mehl, ohne Rohrzucker)

- Fettstoffwechselstörung (ohne Mehl, ohne Rohrzucker)
- Diabetes mellitus (ohne Mehl, ohne Rohrzucker)
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostformen

Eigene Notizen