



## Mediterrane Gemüsepfanne



Fotohinweis: Ölmühle Brändle / Wirths PR

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Aubergine
- 1 Fenchelknolle
- 2-3 Knoblauchzehen
- 6 Schalotten
- 6 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 100 g Champignons
- 6 EL vita-Kräuteröl Basilico
- 5 EL Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter der Provence (Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut, Oregano, Lavendel)
- 1 kleines Baguette
- 1 abgezogene Knoblauchzehe
- 2 EL vita-Kräuteröl Basilico

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen und die Scheiben nochmals halbieren. Fenchel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Schalotten schälen und vierteln, Tomaten achteln, Zucchini in Scheiben, die Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. vita-Kräuteröl Basilico in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 8-10 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen. Das Baguette einmal längs und einmal quer durchschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C knusprig rösten. Die Schnittflächen mit der Knoblauchzehe abreiben und mit Kräuteröl Basilico beträufeln. Mit dem Gemüse servieren.

Pro Person: 383 kcal (1603 kJ), 9,3 g Eiweiß, 21,1 g Fett, 38,1 g Kohlenhydrate

[zurück zur Übersicht](#)