

Mediterrane Gemüsepfanne



ZUTATEN:

- 1 kleine Aubergine
- 200 g Broccoli
- 6 Schalotten
- 8 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- je eine rote und eine gelbe Paprikaschote
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 5 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Kräuter der Provence (Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut, Oregano, Lavendel)

Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen und die Scheiben nochmals halbieren. Broccoli in Röschen schneiden und ca. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Schalotten schälen, Tomaten achteln, Zucchini in Scheiben, Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse 8-10 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen.