

Antipasti mit Raps-Kernöl



ZUTATEN:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Zucchini
- 200 g Aubergine
- 2 Fenchelknollen
- 100 g kleine Champignons
- 2 Kugeln Mozzarella light (à 125 g)
- 100 g Cocktailtomaten
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Basilikum
- Rosmarin
- 1/8 l Teutoburger Raps-Kernöl

Das Gemüse gut waschen und trocken tupfen, die Champignons putzen. Die Paprikaschoten so lange in das Backrohr (bei 250° C) legen, bis sich die Haut lösen lässt. Die enthäuteten Schoten halbieren, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen und je nach Größe der Schoten die Hälften teilen und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden, Fenchel je nach Größe halbieren oder vierteln. 4 EL Raps-Kernöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini, Aubergine, Fenchel, Pilze und Knoblauch darin 3-4 Minuten anbraten. Aus dem restlichen Öl mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Rosmarin eine Marinade zubereiten und das Gemüse darin einlegen. Fest verschlossen zwei Tage ziehen lassen. Zum Servieren das eingelegte Gemüse gut abtropfen lassen, mit Mozzarellascheiben, halbierten Cocktailtomaten und Basilikumblättchen anrichten. Dazu schmeckt Ciabatta.

Pro Person:

270 kcal (1130 kJ), 17,9 g Eiweiß, 18,6 g Fett, 7,4 g Kohlenhydrate (0,6 BE)