

Tian provençal - Gemüseauflauf

Beilage für 4–6 Personen

Ofenfeste Form von ca. 1 ½ Liter, evtl. mit Deckel

- | | |
|---|---|
| 2 Zwiebeln , fein gehackt | |
| 2 Knoblauchzehen , gepresst | beides in der Form verteilen |
| wenig Salz und Pfeffer | würzen |
| 300 g Zucchini | |
| 300 g Auberginen | |
| 500 g Tomaten | |
| Gemüse evtl. längs halbieren, alles in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, abwechslungsweise in die Form schichten | |
| 1 Teelöffel Salz | |
| wenig Pfeffer aus der Mühle | |
| 1 Teelöffel Zucker | |
| 1 Esslöffel Thymianblättchen , gehackt | |
| 1 Esslöffel Oreganoblättchen , gehackt | |
| ½ Bund glattblättrige Petersilie , gehackt | |
| ca. 2 Esslöffel Pfefferminzblätter , fein geschnitten | alles mischen und darüber verteilen |
| 2 Esslöffel Olivenöl | darüberträufeln, Form mit Deckel oder Alufolie zudecken |

Garen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Deckel oder Folie wegnehmen und weitere 15–20 Min. fertiggar. Gesamtgarzeit: 45–50 Min.

Tips

- Mit Peperoni und Kartoffelscheiben ergänzen.
- Gemüse im Römertopf zubereiten.
- Der Auflauf schmeckt auch kalt sehr gut.

Gut zu wissen

Knoblauch

Nur in warmen Anbauzonen entfaltet er sein intensives, langanhaltendes Aroma. Der brennend würzige Geschmack wird beim zu heissen Braten zerstört. Gekocht hingegen schmeckt er leicht süsslich. In vielen Landesküchen ist Knoblauch unentbehrlich, da er vielen Speisen eine unvergleichliche Würzkraft verleiht, z.B. Aioli (Knoblauch-Mayonnaise), Geflügel, Paella, Ratatouille, Lammfleisch, Tomatensalat usw. Im Garten kann Knoblauch Erdbeeren und Rosen vor Ameisen und Blattrost schützen.

