

Antipastiplatte



Zutaten (6 Personen):

Für die Paprika:

- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 10 Zweige Thymian
- 3 EL Weissweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

Für die Zucchini:

- 400 g Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Tomaten (getrocknet in Öl)
- 5 Zweige Oregano
- 3 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer

Für die Champignons:

- 400 g Champignons (braun)
- 1 Zweig Salbei
- 1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 3 EL Rotweinessig

Sonstiges

- ggf. Kräuter für die Deko

Zubereitung:

Paprika:

Die Paprikaschoten vierteln, Strunk und Kerne entfernen, auf ein mit Alufolie ausgekleidetes Backblech legen (Hautseite nach oben) und unter dem Grill so lange rösten, bis die Schale richtig schwarz ist. Wer keinen Grill im Backofen hat, kann die Paprika alternativ mindestens 20 Minuten bei 225 Grad backen.

Anschließend Paprikastücke in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und ca. 15 Minuten darin schwitzen lassen. In der Zwischenzeit die Marinade zubereiten: Hierzu Essig mit Salz, Pfeffer und dem Olivenöl mischen, Thymian-Blättchen abzupfen und dazu geben.

Paprikastücke aus dem Beutel nehmen, häuten und in mundgerechte Streifen schneiden. In der Marinade mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

Zucchini:

Zucchini putzen und längs halbieren. Die Hälfte in 5 cm lange Stücke und diese dann in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Eine (Grill-)Pfanne mit 1 EL Öl ausstreichen und die Stifte darin unter einmaligem Wenden ca. 3 Minuten braten.

Für die Marinade die Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Tomaten in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen.

Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. das restliche Olivenöl und das Tomatenöl unterschlagen. Die Oregano-Blättchen fein hacken und gemeinsam mit den Tomatenstücken sowie den Zucchini-Stiften zufügen, mischen und mindestens 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen.

Champignons:

Die Champignons säubern und die Stiele etwas einkürzen, anschließend halbieren oder vierteln.

Salbei abspülen, trocknen und die Blättchen in Streifen schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Pilze unter gelegentlichem Schwenken anbraten; danach aus der Pfanne nehmen.

Im Bratfett die Salbeistreifen und den zerdrückten Knoblauch kurz erhitzen. Pilze wieder dazugeben und salzen sowie pfeffern. Essig und den Rest Öl verrühren, zu den Pilzen geben und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

Das Gemüse nach der Marinierzeit nebeneinander auf einer großen Platte anrichten und mit Kräutern garnieren.

Nährwertangaben: 235 kcal p.P., 11 g KH p.P.