

Italienische Rezepte

Antipasti Paprika Platte

Gattung : Antipasti, Paprika, Pilze, Vorspeisen, Italien

Für 4 Portionen

250 g	Paprika (möglichst bunt -gemischt)	1	Zucchini
250 g	Champignons	6 Essl.	Rotweinessig
4 Essl.	Öl	1 Teel.	Oregano (getrocknet)
	Salz	1/8 Liter	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle	2	Lorbeerblätter
		1 Bund	glatte Petersilie

1. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5-6) auf der mittleren Einschubleiste 15 - 20 Minuten backen, bis die Haut dunkel ist und Blasen wirft.

2. Die Schoten kurz mit einem feuchten Tuch abdecken, dann häuten. Die Champignons putzen, wenn nötig, kurz waschen, in 2 El. Öl braun braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Zucchini putzen, waschen, längs in Scheiben schneiden und in 2 El. Öl von beiden Seiten braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Oregano und Olivenöl eine Sauce rühren. Alle Gemüse zusammen mit dem Lorbeer und der von den Stielen gezupften Petersilie auf einer Platte anrichten, mit der Sauce beträufeln und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Pro Portion ca. 3 g E, 20 g F, 3 g KH = 213 kcal (892 kJ)

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Antipasti Platte

Hauptspeise: Gurken Moussaka

Nachspeise: Mascarpone Pastete mit Erdbeeren