

Buntes Ofengemüse mit Thymian

Für 4 Personen:

1 mittelgroße Zucchini	1 mittelgroße Aubergine	1 rote Paprikaschote
1 Handvoll Brokkoli	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL gutes Olivenöl	Meersalz	Pfeffer
50 g Perlzwiebeln	1 Tasse passierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
3 EL Balsamicoessig	1 EL Kapern	1 EL Honig
1 EL Thymian	1 EL Nüsse (egal welche)	4 Blatt Alufolie DIN-A4

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und putzen. Zucchini in Scheiben, Aubergine und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.

Öl erhitzen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Perlzwiebeln, passierte Tomaten, Zucker, Balsamicoessig, Kapern, Honig und Thymian zugeben und umrühren. Das Schmorgemüse auf die Alufolie setzen, zu Päckchen verschließen und 20 Minuten im Backofen garen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett langsam anrösten.

Zum Servieren die Päckchen öffnen, Inhalt auf Teller geben und mit den Nüssen bestreuen.

Christian Henze am 15. Mai 2020