

REZEPTE, DIE BLEIBEN.

ANTIPASTI

Aubergine · Zucchini · Paprika

Signature Recipe
Ben Henger

GEMÜSE.
RÖSTAROMEN.
OLIVENÖL.



DIE BASIS

Schneiden · Rösten · Marinieren

Für 4 Personen · als Vorspeise

01 VORBEREITEN

1 Aubergine, 2 Zucchini und 1 rote Paprika waschen. Aubergine nach Wunsch schälen und in dicke Scheiben schneiden. Zucchini daumendick schneiden, Paprika entkernen und in Rauten teilen.

02 AUBERGINE

Auberginenscheiben in einer heißen, geeigneten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten kräftig bräunen und weich garen. Auf einer Platte anrichten, salzen, pfeffern und mit etwas Olivenöl beträufeln.

03 ZUCCHINI

Zucchini mit Salz und wenig Zucker würzen, kurz ziehen lassen. Mit etwas von 3 Stängeln Rosmarin und 2 Stängeln Thymian sowie angedrücktem Knoblauch trocken rösten. Insgesamt 2 Knoblauchzehen verwenden.

04 PAPRIKA

Paprika mit Salz und wenig Zucker kurz ziehen lassen. In wenig Olivenöl mit weiteren Kräutern und Knoblauch rösten. Neben Aubergine und Zucchini auf der Platte anrichten.

05 FINISH

Insgesamt 250 ml Olivenöl zum Braten und Marinieren bereitstellen, nach Bedarf verteilen. Mit den restlichen gezupften Kräutern, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.



“

**Erst Röstaromen.
Dann gutes Olivenöl.**

ALLES BEREIT.

Einkauf · Zubehör · Alternativen

Für 4 Personen · als Vorspeise

01 EINKAUF

☐ **1 Aubergine**

Alternative: zusätzliche Zucchini; Textur verändert sich.

☐ **2 Zucchini**

Alternative: gelbe Zucchini.

☐ **1 rote Paprika**

Alternative: gelbe oder orange Paprika.

☐ **3 Stängel Rosmarin + 2 Stängel Thymian**

Alternative: Oregano; vorsichtig dosieren.

☐ **2 Knoblauchzehen**

Alternative: milder confierter Knoblauch.

☐ **250 ml Olivenöl, nach Bedarf einsetzen**

Alternative: mildes Olivenöl statt kräftigem.

☐ **Salz · Pfeffer · wenig Zucker**

Alternative: Zucker bei süßem Gemüse weglassen.

02 ZUBEHÖR

GROSSE PFANNE

Alternative: Grillplatte oder Grill; Gemüse getrennt garen.

MESSER + SCHNEIDEBRETT

Alternative: Gemüsemesser und rutschfestes Brett.

SPARSCHÄLER

Alternative: kleines Messer; Schälen ist optional.

ZANGE + ANRICHTEPLATTE

Alternative: Pfannenwender + große flache Schüssel.

VOR DEM START

Gemüse getrennt vorbereiten. Pfanne nicht überfüllen, sonst düstet es im eigenen Saft. Olivenöl portionsweise verwenden und den Rest nach Bedarf zum Marinieren einsetzen.

Mengenangaben sind Richtwerte. Produktqualität, Größe und Wassergehalt der Zutaten sowie Kochgeschirr, Hitze und Garzeit können den Bedarf verändern. Konsistenz prüfen und nach Geschmack abschmecken.

Rezept: Ben Henger · Food-Abbildung: KI-generiert · Alternativen redaktionell ergänzt.