

Gebratenes Gemüse

Zutaten:

2 Stk Auberginen
2 Stk Zucchini
2 Stk Fenchel
2 Stk Zwiebel, weiß
2 Stk Zwiebel, rot
100 ml Olivenöl
2 EL Salz
4 Stk Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
1 EL Kräuter
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Auberginen und Zucchini waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Früchte in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Küchenpapier legen und mit Salz bestreuen. Danach etwa 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Danach die Scheiben mit Küchenpapier abtrocknen. Nun das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch kurz anbraten und herausnehmen. Die Auberginen- und Zuccinischeiben in mehreren Portionen nacheinander in das heiße Öl legen. Jetzt etwa 2-3 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach wenden, weitere 2-3 Minuten braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Zwiebel in Ringe und Fenchel in 1cm dicke Scheiben schneiden und auch im Öl beidseitig braun anbraten. Das fertig gebratene Gemüse mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern und mit dem Knoblauch und gehackten Kräutern bestreuen. Lauwarm oder kalt servieren. Dazu passt Kartoffelsalat und Weißbrot.



Gemüse

