

Marinierter Gemüsesalat

Schmeckt lauwarm und kalt.

Ein veganer Gemüsesalat. Alles rein pflanzlich. Das frische Gemüse mit den aromatischen Zutaten macht diesen Salat zu einem Genussalat. Genießen kann man den marinierten Salat aus frischem Gemüse als Snack zwischendurch oder als Hauptmahlzeit.

Zutaten

- 2 Schalotten
- ¼ TL Salz
- 70 ml Balsamessig
- 200 ml Olivenöl
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Basilikumblätter
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 EL Olivenöl
- 1 grüne Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 2 angedrückte Knoblauchzehen
- 2 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige
- 2 Auberginen
- 6 EL Olivenöl

Zubereitung

- Für das Dressing Schalotten schälen und fein würfeln. Salz in Balsamessig auflösen und das Olivenöl einrühren. Schalottenwürfel und gehackte Petersilie hinzufügen. Die Basilikumblätter fein schneiden und darunter rühren. Mit Salz abschmecken.
- Paprika waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Paprikaviertel mit der Schale nach oben auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und für ca. 5 Minuten auf der oberen Einschubleiste in den 250°C heißen Backofen schieben. Wenn die Haut Rillen bildet, Paprika herausnehmen, abkühlen lassen und mit einem Messer die Haut abziehen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Zucchini waschen, putzen und in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin anbraten. Schalottenwürfel und den angedrückten, ungeschälten Knoblauch zu den Zucchini geben und kurz mit braten. Thymian und Rosmarin hinzufügen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Auberginen waschen, putzen, in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl auf einer Seite anbraten. Würfel der zweiten Schalotte und zweiten angedrückte Knoblauchzehen dazugeben und kurz mit braten. Thymian und Rosmarin hinzufügen und Auberginen mit Salz würzen. Wenden und auf der anderen Seite fertig braten.

- Zucchini und Auberginen noch warm aus den Pfannen nehmen und zusammen mit den lauwarmen Paprikavierteln mit dem Dressing marinieren.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/marinierter-gemuesesalat/>