

Provenzialisches Gemüseragout bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

2 Zucchini, 2 Auberginen, 3 Paprika, 2 große Dosen Tomaten, 600 gr Hackfleisch, 4 Zehen Knoblauch, 2 Zwiebel, 1 Bund glatte Petersilie, 1 Teelöffel Basilikum, 1 Teelöffel Thymian, 1 Blatt Lorbeer, 1 Zweig Rosmarin, 1 Prise frischgemahlenen Pfeffer, 1 Prise Salz, 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Tomatenmark.

Die Vorbereitungen:

Das Gemüse gut waschen. Die Zucchini der Länge nach halbieren, Auberginen vierteln und in fingerdicke Scheiben schneiden. Paprika oben und unten aufschneiden, Mittelteil aufrollen, Kerne herausschneiden und das Fruchtfleisch in Rechtecke schneiden. Stiel aus dem Unterteil entfernen und Ober- und Unterteil ebenfalls würfeln. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Stiele von der Petersilie entfernen und die Petersilie fein hacken.

Die Zubereitung:

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Hackfleisch in den Topf geben und zusammen mit der Hälfte der zerdrückten Knoblauchzehen, dem Tomatenmark sowie etwas Salz und Pfeffer gut anbraten. Zwiebeln hinzugeben und etwas mitdünsten lassen. Anschließend mit den Dosentomaten (mit Saft, Stielenden vorher entfernen) ablöschen. Lorbeer und Rosmarin hineinlegen. Aufkochen lassen und das restliche Gemüse hinzugeben. Mit geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse gut durchgegart ist, mit der gehackten Petersilie, Thymian, Oregano und dem restlichen Knoblauch würzen. Noch einige Minuten ziehen lassen und anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Lorbeerblatt und Rosmarin entfernen. Das Gericht kann mit Reisbeilage, aber auch mit frischem Brot oder Nudeln serviert werden.