

Gemüsekomposition

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Sehr schmackhaftes vegetarisches Gericht, das je nach Angebot beliebig variiert werden kann.

Gemüserezept	Vorbereitung	30 Minuten
Schweiz	Kochzeit	1h
	Menge für	etwa 400 g Person

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	
Zutaten				Grundzutaten
1			Kartoffeln	
2			Karotten	
3			Lauch	
4			Zwiebeln	
5			Fenchel	
6			Peperoni	
7			Tomaten, Zucchetti, Auberginen: je nach Saison	
Zutaten				Kräuteröl
8			Olivenöl	
9			Rosmarin, Oregano, Majoran, Thymian	
10			Pfeffer und Salz	
11			Knoblauch	
Zutaten				Optionale Fleischbeilage
12	1	Stück	Pouletbrust	
13	1	Teelöffel	Tahin	
14	1	Teelöffel	Erdnussbutter	
15	1	Esslöffel	Kikkoman Sojasauce	
16	1	Esslöffel	Kokosflocken.	

Gemüsekomposition

Anleitung Zubereitung

1	Kartoffeln schälen und in 3 cm grosse Stücke schneiden.
2	Karotten schälen und je nach Grösse in 4 bis 8 lange Stücke schneiden.
3	Zwiebeln schälen und vierteln.
4	Lauch halbieren und in 10 cm lange Stücke schneiden.
5	Fenchel halbieren und in 1 cm dicke Streifen schneiden.
6	Peperoni halbieren und in 1/2 cm dicke Streifen schneiden.
7	Aubergine und Zucchini halbieren und in 3 - 4 cm grosse Stücke schneiden.
8	Tomaten halbieren
9	Knoblauch, Kräutersalz und Olivenöl mit Stabmixer pürieren. Kräuteröl und zusätzliche getrocknete Kräuter wie Oregano, Thymian, Pfeffer gut mit den einzelnen Gemüsen vermischen. Mit Kräutersalz würzen.
10	In den Ofen bei ca. 180 ° Garen mit Beschwadern. Dauer 30 - 40 Minuten.
11	Optional zusätzlich frische Kräuter kurz vor Schluss untermischen, damit diese nicht austrocknen.
12	Als Beilage ein Gewürzdip mit griechischem Joghurt oder saurer Sahne servieren.
13	Optionale Fleischbeilage: Pouletbrust in Sojasauce mindestens 15 Minuten marinieren. Erdnussbutter und Tahin vermischen und Pouletbrust damit beidseitig bestreichen. Danach in Kokosflocken wenden und bei mittlerer Hitze in Bratbutter beidseitig knusprig braten.

Gemüsekomposition

