

Gemüsepfanne



Zutaten: Kräuter:

2 Hände voll frischer Kräutermix
Petersilie, Dill, Bohnenkraut,
Thymian, Salbei, Kerbel,
Rosmarin, Schnittknoblauch...

Marinade:

4 EL Olivenöl
2 STK Orangen
2 EL Fisch & Salat*
Gewürzmischung mit
Zitronenpfeffer
oder sonst Salz und Pfeffer

Schafskäse:

400 GR Feta

Basilikum-Pistou: (Püree)

1 großer Bund Basilikum
4 EL Olivenöl

ZUTATEN für 4 Portionen

2 Stk. rote Paprikaschote
2 Stk. gelbe Paprikaschote
1 Stk. Melanzani/Aubergine
1 Stk. Zucchini od. Kohlrabi
250 g Pilze
(Champignon/Pfifferlinge/Steinpilze...)
1 Stk. Zwiebel
2 Stk. Karotten/Möhren
1 Stange Porree/Lauch
4 Stk. Kartoffel

Zubereitung:

Vorbereitung:

- Gemüse waschen Pilze reinigen
- in nicht zu kleine Stücke schneiden und in eine tiefes Backblech geben

Kräuter:

- viele verschiedene frische Kräuter mit kalten Wasser abwaschem
- Stängel entfernen und blätter klein hacken
- Kräuter über das Gemüse streuen

Marinade:

- Orangen auspressen
- Olivenöl mit "Fisch & Salat"
- Gewürzmischung und dem Orangensaft zu einer Marinade verrühren
- Marinade über das Gemüse und Kräuter verteilen
- gut durchrühren, am Besten mit den Händen

Schafskäse:

- Feta in Würfel schneiden und auf der Gemüsepfanne verteilen

Vorheizen:

- während die Marinade in das Gemüse zieht ca. 10 Minuten den Kombi-MULTI-Dampfgarer vorheizen

Dampfbraten:

- Ofenfunktion Kombi-Dampfgaren mit 25% Dampfanteil 190°C
(Feuchtgaren NIEDER, Intervall Dampf, Feuchtigkeit nieder PRO...)
- Garzeit 30 Minuten
- je nach Bräunungswunsch anschließend mit der Grillfunktion 220°C einige Minuten überbacken
- Einschubhöhe: mitte

Pistou:

- Basilikumblätter mit Olivenöl zu einer Pasta mixen und kurz vor dem Servieren über die Gemüsepfanne träufeln

