



Mediterranes Gemüseallerlei

mit Cannellinibohnen und Mozzarella



30-40min



3-4 Personen

Du hast Lust auf ganz viel Aroma und nicht so viel Arbeit? Dann empfehlen wir dir heute dieses köstlich-bunte, im Ofen gebackene Gemüseallerlei aus Aubergine, Paprika, Zucchini und Cannellinibohnen, verfeinert mit frischem Rosmarin, Petersilie und Oregano und serviert mit cremigem Mozzarella und gerösteten Walnüssen.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Peperoni
- 1 Aubergine
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Mozzarellas ⁷
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 30g frische Petersilie, Rosmarin & Oregano

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen
- kleine Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 540kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 37.9g, Eiweiß 28.2g



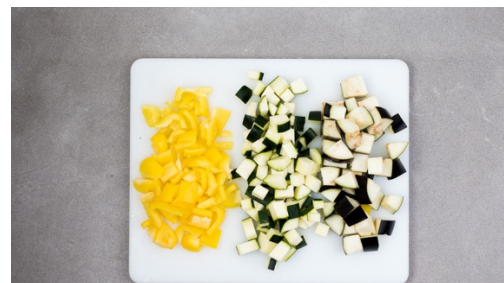
1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und ggf. fein hacken. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abspülen. Die **gehackten Tomaten**, den **Knoblauch**, den **Oregano** und die **Bohnen** in eine Auflaufform geben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



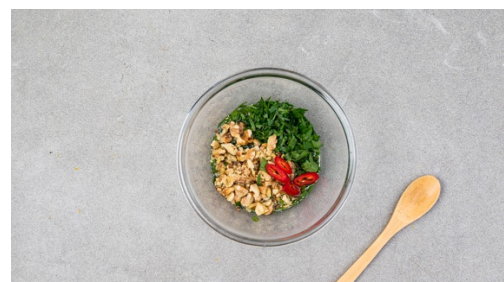
4. Walnüsse rösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. **Vorsicht**, die Nüsse können schnell verbrennen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Peperoni** schräg in dünne Ringe schneiden.



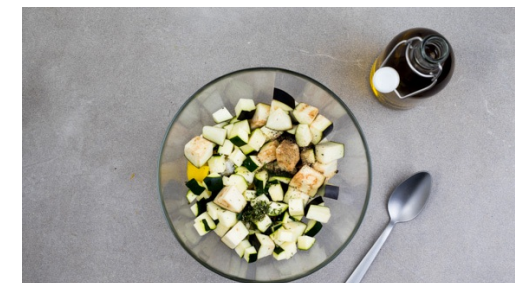
2. Gemüse würfeln

Den Strunk der **Aubergine** und die Enden der **Zucchini** abschneiden, die **Paprika** halbieren und entkernen. Alles in ca. 2-3cm große Würfel schneiden.



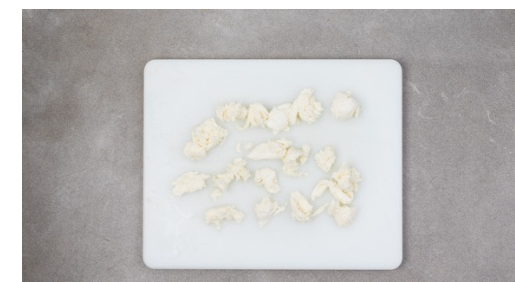
5. Dressing anrühren

Die **Walnüsse** und die **Petersilie** mit 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Je nach gewünschter Schärfe **Peperoni** hinzugeben und nochmals gut verrühren.



3. Gemüse würzen

Die **Auberginen**, die **Zucchini** und die **Paprika** mit 1EL Olivenöl vermengen. Die **Rosmarinnadeln** von den Zweigen streifen, fein hacken und zum **Gemüse** geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** über die **Tomatensauce** geben und im Ofen für 20-30Min. backen.



6. Mozzarella zerkleinern

Den **Mozzarella** abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den **Mozzarella** auf dem **Gemüse** verteilen. Das **mediterrane Gemüseallerlei** mit dem **Dressing** abrunden und servieren.