



Antipasti - Kleiner Vorgeschmack

Zutaten

- etwas Pfeffer (frisch gemahlen)
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 150 g rote Paprikaschoten
- 200 g Zucchini
- 300 g kleine Aubergine
- 200 g frische Champignons
- 150 ml THOMY Reines Rapsöl
- 2 EL weißer Aceto Balsamico
- 2 EL Wasser
- 5 TL MAGGI Würzmischung 6 - Pasta & Pizza

Zubereitung

1. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in große Würfel schneiden. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Viertel schneiden.
2. In einer Pfanne 100ml THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und das Gemüse nacheinander darin braten. Auf eine tiefe Platte legen.
3. Für die Marinade: Aceto Balsamico mit Wasser und Würzmischung 6 verrühren und einige Minuten stehen lassen. 50 ml THOMY Reines Rapsöl unterschlagen. Mit Pfeffer abschmecken. Die Marinade über das gebratene Gemüse träufeln und mind. 30 Min. marinieren. Dazu schmeckt knuspriges Baguette. Zubereitungszeit ohne Marinierzeit.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	5 g
Energie	244 kcal
Fett	23 g
Protein	4 g

🕒 22 Minuten

⊕ 6 Portionen