

heute gibt es...

Insalata di verdure grigliate



Zutaten: (für 4-6 Personen)

- 4 mittelgroße Zucchini
- 5 rote Paprikaschoten
- 2 kleine Auberginen
- 4 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- getrockneter Oregano
- Olivenöl
- Balsamico Essig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Gemüse wird ungeschält in die Glut eines Grills gelegt und regelmäßig gedreht, bis es von allen Seiten schwarz ist. Sobald man mit einer Gabel gut reinstechen kann, nimmt man das Gemüse aus dem Feuer und lässt es etwas abkühlen.

Wir benutzen hierfür immer einen Holzkohlegrill. Ob man hierfür auch einen Gas- oder Elektrogrill bzw. den Backofen benutzen kann, ist mir leider nicht möglich zu sagen. Wichtig ist, dass die äußere Schale richtig schwarz ist, da sich dadurch der besondere Geschmack im Inneren entwickelt.

Über Erfahrungen hierzu wäre ich sehr dankbar ☐

2. Anschließend das Gemüse durch Abziehen der Haut und Entfernen vom Kerngehäuse putzen. Am Ende solltet ihr möglichst sauber geschältes Gemüse erhalten.

Tipp: Benutzt am besten Handschuhe wenn ihr vermeiden wollt, dass verkohlte Reste unter eure Nägel gelangen.





3. Schneidet das Gemüse in kleine Stücke und gebt alles zusammen in eine Schüssel.
4. Zum Schluss den Salat mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Oregano anmachen und wenn möglich etwas ziehen lassen.

