



Mediterraner Kartoffel - Zucchini - Auflauf

Briami

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Zucchini in dicke Scheiben, die Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben und die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten von Kernen und Trennwänden befreien und würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und grob würfeln.

Bei mäßiger Hitze 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten braten. Den Knoblauch zufügen und 2 Minuten mitbraten. Der Knoblauch darf nicht verbrennen, sonst wird er bitter!

Alle anderen Zutaten in eine große Schüssel geben und mit Zwiebeln und Knoblauch gründlich mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

In eine große Auflaufform füllen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Zugedeckt 1–1 ½ Stunden backen, dabei alle 30 Minuten umrühren. Das Gericht ist gar, wenn sich die Kartoffeln leicht mit einer Messerspitze einstechen lassen.

Dieses Gemüsegericht schmeckt super zu gegrilltem Fleisch, Hähnchen oder Fisch. Alternativ kann man auch Tomaten aus der Dose nehmen.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: keine Angabe

Zutaten für 8 Portionen:

- 800 g Zucchini
- 800 g Kartoffel(n)
- 2 große Paprikaschote(n), rot
- 4 m.-große Zwiebel(n)
- 4 Knoblauchzehe(n), zerdrückt
- 120 ml Olivenöl
- 2 kg Tomate(n), vollreif
- 2 TL Oregano, getrocknet
- 4 EL Petersilie, frische, gehackt
- 4 EL Dill, frischer, gehackt
- 2 TL, gestr. Zimtpulver
- Salz und Pfeffer

Verfasser: Vinny