Die Sonne lockt. Gebackene Paprika und Aubergine – Mediterrane Antipasti.

Eine mediterrane, kleine Beilage. Diesmal nicht nur einfach und lecker sondern auch angenehm leicht und jenseits jeder vor Fett nur so triefender Antipasti.

Ein Sommer Gericht. Paprika und Auberginen haben, genau wie Tomaten, Zucchini und Gurken jetzt noch keine Saison. Bei uns auf dem Wochenmarkt bleibt es ein stark diskutiertes Thema, sowohl auf Kunden, als auch auf Verkäufer Seite. Einmal abgesehen von der Frage nach Saisonalität und Regionalität steht vor allem die Lagerfähigkeit von Paprika und Co. im Fokus. Lagert das Fruchtgemüse zu kalt, bekommt es schnell fleckige Stellen und wird weich. Es verdirbt. Manche Kunden bringen im Winter kleine Thermo Taschen mit, in denen sie die gekaufte Ware anschließend nach Hause transportieren.

Aber, weil die Sonne gestern morgen so herrlich vom Himmel

herab schien konnte ich es mir mittags nicht verkneifen mir ein paar unverkäufliche, weil bereits leicht weiche oder fleckige Paprika und die Auberginen vom Wochenmarkt schenken zu lassen.

gebackene Paprika und Aubergine mediterran

***

Man braucht:

nach belieben Paprika oder Spitzpaprika

1-2 Auberginen

einen Schuss Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Zitronensaft + ein wenig Süße oder hellen Balsamico

Thymian, Salz und Pfeffer

***

Die Zubereitung ist wirklich simpel. Die Paprika werden bei hoher Hitze, solange im Backofen gebacken, bis sich die Haut schwarz verfärbt und blasen schlägt. Die Paprika ein wenig abkühlen lassen, dann die Häute entfernen. Das geht nun ganz leicht mit den Fingern. Paprika halbieren und entkernen, gegebenenfalls die Paprika noch einmal vierteln.

Auberginen klein schneiden, in eine Pfanne geben, ein wenig salzen. Kurz stehen lassen. 1-2EL Wasser in die Pfanne geben. Den Deckel aufsetzten. Aubergine bei mittlerer Hitze weich dünsten. Etwas abkühlen lassen.

Paprika und Auberginen mit ein wenig Olivenöl beträufeln, ein paar Spritzer hellen Basamico bzw. Zitronensaft hinzufügen, ein paar Blättchen frischen Thymian zupfen und dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.