

Bio-Gemüse-Millefeuilles



Zubereitung

1. Das Gemüse portionenweise anbraten, würzen. Lagenweise mit Mozzarella/Frischkäse und Pesto auf Teller auftürmen, garnieren.
2. Nach Belieben die Gemüse-Millefeuilles kurz im auf 150 °C vorgeheizten Ofen heiss werden lassen. Dazu passen kaltes Bio-Fleisch oder geräucherter -Fisch und -Brot.

Zutaten

- 1 Zucchini, ca. 200 g, in Scheiben geschnitten
- 1 Aubergine, ca. 250 g, in Scheiben geschnitten
- 2 Tomaten, ca. 400 g, in Scheiben geschnitten
- Öl oder Bratbutter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 150 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten oder Frischkäse
- 4 EL Pesto genovese, aus dem Glas
- Basilikum zum Garnieren



4 Personen



30 min



einfach

e Guete!

Saisonzusatz Juli

Aubergine - Eierfrucht

Die Bezeichnung «Eierfrucht» oder im Englischen «Eggplant» erstaunt vielleicht, aber einer der ersten Auberginentypen, der sich in Europa verbreitete, war elfenbeinweiss und hatte ein Ei-ähnliches Aussehen. Ursprünglich in Hinterindien beheimatet, sind sie bei uns immer beliebter, vorzugsweise in glänzender, dunkelvioletter, fast schon schwarzer Farbe. Sie sind leicht und schnell verdaulich. Die Aubergine gehört zu den wenigen Gemüsen, die nicht zum Rohverzehr geeignet sind.

Ihr Aroma entwickelt sich erst in Kombination mit anderen Zutaten. Gefüllt, gegrillt, gebraten, paniert oder gratiniert, in einem Ratatouille oder Moussaka, die Aubergine kann auf viele Arten zubereitet werden.

