



## Mediterranes Gemüseallerlei

mit Cannellinibohnen und Mozzarella



30-40Min.



2 Personen

Du hast Lust auf ganz viel Aroma und nicht so viel Arbeit? Dann empfehlen wir dir heute dieses köstlich-bunte, im Ofen gebackene Gemüseallerlei aus Aubergine, Paprika, Zucchini und Cannellinibohnen, verfeinert mit frischem Rosmarin, Petersilie und Oregano und serviert mit cremigem Mozzarella und gerösteten Walnüssen.

## Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Mozzarella 7
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 rote Peperoni
- 1 Aubergine
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 gelbe Paprika
- 30g frische Petersilie, Rosmarin & Oregano
- 25g Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- kleine Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 645.0kcal, Fett 35.1g, Eiweiß 31.6g, Kohlenhydrate 45.4g



### 1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und ggf. fein hacken. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abspülen. Die **gehackten Tomaten**, den **Knoblauch**, den **Oregano** und die **Bohnen** in eine Auflaufform geben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



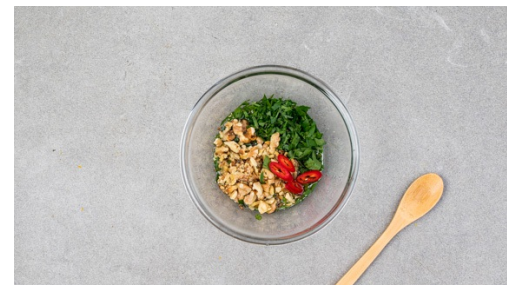
### 4. Walnüsse rösten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. **Vorsicht**, die Nüsse können schnell verbrennen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Peperoni** schräg in dünne Ringe schneiden.



### 2. Gemüse würfeln

Den Strunk der **Aubergine** und die Enden der **Zucchini** abschneiden, die **Paprika** halbieren und entkernen. Alles in ca. 2-3cm große Würfel schneiden.



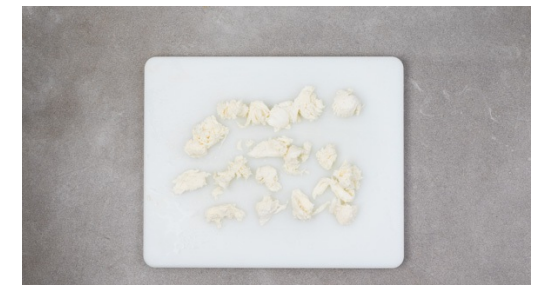
### 5. Dressing anrühren

Die **Walnüsse** und die **Petersilie** mit 2TL Olivenöl, 1TL Essig und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Je nach gewünschter Schärfe **Peperoni** hinzugeben und nochmals gut verrühren.



### 3. Gemüse würzen

Die **Auberginen**, die **Zucchini** und die **Paprika** mit 1-2TL Olivenöl vermengen. Die **Rosmarinnadeln** von den Zweigen streifen, fein hacken und zum **Gemüse** geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** über die **Tomatensauce** geben und im Ofen für 20-30Min. backen.



### 6. Mozzarella zerkleinern

Den **Mozzarella** abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und den **Mozzarella** auf dem **Gemüse** verteilen. Das **mediterrane Gemüseallerlei** mit dem **Dressing** abrunden und servieren.